КАК И ЗАЧЕМ ЕСТЬ СЫРОЕ МЯСО

СТР. 86

НОЯБРЬ
2012

Men's Health

ВСЕГ ХОРОШЕГО!

МН УЧИТ ПОЛУЧАТЬ РАДОСТЬ ОТ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
КРИС ЭВАНС
Актер

ЕЕ БЫ УСТАМИ

ЧТО ЖЕНЩИНЫ ГОВОРЯТ ОБ ОРАЛЬНОМ СЕКСЕ

РАЦИОН

ПИЦЦА СЛАЯ

ТЕФТЕЛЬКИ ДОЛЬФА, ВАФЛИ ЖАН-КЛОДА И ШНИЦЕЛЬ ШВАРЦА

30 ДНЕЙ, КОТОРЫЕ ПОТРЯСЛИ ЖИР

НОВЫЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС В СПОРТЗАЛЕ

СКОЛЬКО СТОИТ СОДЕРЖАТЬ СУПЕРКАР

СТР. 210

ГРИППЫ ПОШЛИ

НУЖНО ЛИ БОЯТЬСЯ ВИРУСОВ-МУТАНТОВ

16+

MHealth.ru

12011

НОВЫЙ INFINITI FX.
МОЩЬ В КАЖДОМ ИЗГИБЕ

**Ребра новой решетки радиатора отточены,
словно лезвия для рассечения встречных потоков воздуха.
Фары прищурены и ничего не упускают из виду.
Корпус подтянут и напряжен, как у хищника перед прыжком.**

Реклама.

ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ СТАТЬ ПЕРВЫМ?
INFINITI FX VETTEL EDITION – ЭКСКЛЮЗИВНО 50 АВТОМОБИЛЕЙ.
УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА VIP-ЛИНИИ: **8 800 100 40 80**

Узнайте о специальных условиях у официальных дилеров Infiniti

INFINITI

Двигатели V6 – 3,7 л, 333 л. с., V8 – 5,0 л, 400 л. с.
Теперь и дизель V6 – 3,0 л, 238 л. с.

8 800 200 7077 www.infiniti.ru

Следуйте за нами **facebook.com/InfinitiRussia**

Inspired Performance

Сила вдохновения

Будь то за штурвалом реактивного самолета или другого летательного аппарата, Джон Траволта каждый день играет свою роль: роль первоклассного пилота, налетавшего более 6000 часов и имеющего удостоверения на управление восемью разными типами самолетов. Таков человек, влюбленный в каждое воплощение подлинного духа авиации. На его руке Navitimer с знаменитой логарифмической линейкой. Для всех любителей и профессионалов, покоряющих небеса – это культовые часы, оснащенные механизмом Breitling Caliber 01, возможно, лучший в мире хронограф с автоподзаводом. Для Джона Траволты это, безусловно, самый легендарный хронограф.

5-ЛЕТНЯЯ ГАРАНТИЯ BREITLING Рекомендованная цена 302 000 руб.

Москва, Бутырский вал 68/70
+ 7 495 988 96 25

BREITLING.COM

"КОГДА ИСПЫТЫВАЕШЬ СТРАСТЬ К АВИАЦИИ
И ЛЮБИШЬ ТОЧНЫЕ МЕХАНИЗМЫ, ОСТАЕТСЯ
ТОЛЬКО РАЗДЕЛИТЬ СВОИ СТРЕМЛЕНИЯ
С **САМЫМ ЛЕГЕНДАРНЫМ ХРОНОГРАФОМ**."

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

реклама

Реклама

Elegance is an attitude*

"Пришло время уделить немного времени другим людям."

Андре Агасси

180
LONGINES 1832-2012

LONGINES®

The Longines Saint-Imier Collection

www.longines.ru • Элегантность как стиль жизни

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)». Адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3, стр. 1, тел.: +7 (495) 580-98-45

НОЯБРЬ | 2012

Эта Москва была нашей
76

На обложке

102 КРИС ЭВАНС
Идем курсом Капитана Америки

86 КАК И ЗАЧЕМ ЕСТЬ СЫРОЕ МЯСО
Рецепты и советы для тех, у кого сломалась плита

116 ВСЕГО ХОРОШЕГО
Учись быть счастливым

144 ЕЕ Б УСТАМИ
Женские рассуждения об оральном сексе

176 30 ДНЕЙ, КОТОРЫЕ ПОТРЯСЛИ ЖИР
Быстрый способ прийти в форму

110 ГРИППЫ ПОШЛИ
Стоит ли бояться вирусной заразы

154 КТО СМЕЛ, ТОТ И СЪЕЛ
Пицца Слая, тефтельки Дольфа, вафли Жан-Клода и шницель Шварца

210 СКОЛЬКО СТОИТ СОДЕРЖАТЬ СУПЕРКАР
Будни владельца машины мечты

96
СМОТРИ, КАК ВСЕ ПОВЕРНУЛОСЬ

www.mhealth.ru MH

Товар сертифицирован. Реклама.

ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО И ЕГО
ХРОНОГРАФ CARRERA CALIBRE 1887

TAGHeuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

Бутики TAG Heuer
Москва, Столешников переулок, 14, (495)623-09-17
Москва, Тверская улица, 19, (495)699-38-39
Санкт-Петербург, Невский проспект, 15, Талеон Клуб, (812)458-85-88
Екатеринбург, улица Бориса Ельцина, 8, Hyatt Regency Hotel, (343)359-40-49

92 С ЖИРУ БЕСИТСЯ

Экстра
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

72 НА ПОЛЕ ПЛАНКИ ГРОХОТАЛИ
Прыгун в высоту Андрей Сильнов учит покорять любые высоты

ЗНАНИЕ

76 ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ЗВЕРЕЙ
Чужие на районе

ОРГАНИЗМ

82 ТАК ВОТ ТЫ КАКОЙ
Вся правда о твоем пенисе

ФОРМА

92 ЧТО-ТО НЕ СМЕШНО
Британский комик худеет и тебе советует

ОТНОШЕНИЯ

96 ГОВОРИ И ПОКАЗЫВАЙ
Как не провалить первое свидание

Откуда ноги бегут 134

Элементарно
Склад бесценной информации

44 ДА ПРИДЕТ СПАСИТЕЛЬ
Как избавить девушку от общества зануды

46 ПЛЕВАТЬ МЫ ХОТЕЛИ
Тестируем семечки, выбираем лучшие

48 ТАБУРЕТКА В МАСЛЕ
Консервируем мотороллер на зиму

51 НЕ ШУТКА НИЖЕ ПОЯСА
К кому идти, когда проблемы с эрекцией

54 ПИШИ ГРАМОТНО
Простые правила рабочей переписки

И еще 14 энергичных заметок

Джет Ли познается в еде 154

В номере

ЖИЗНЬ

128 СМЕРТЬ СТОИТ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ
Посмотри правде в глаза

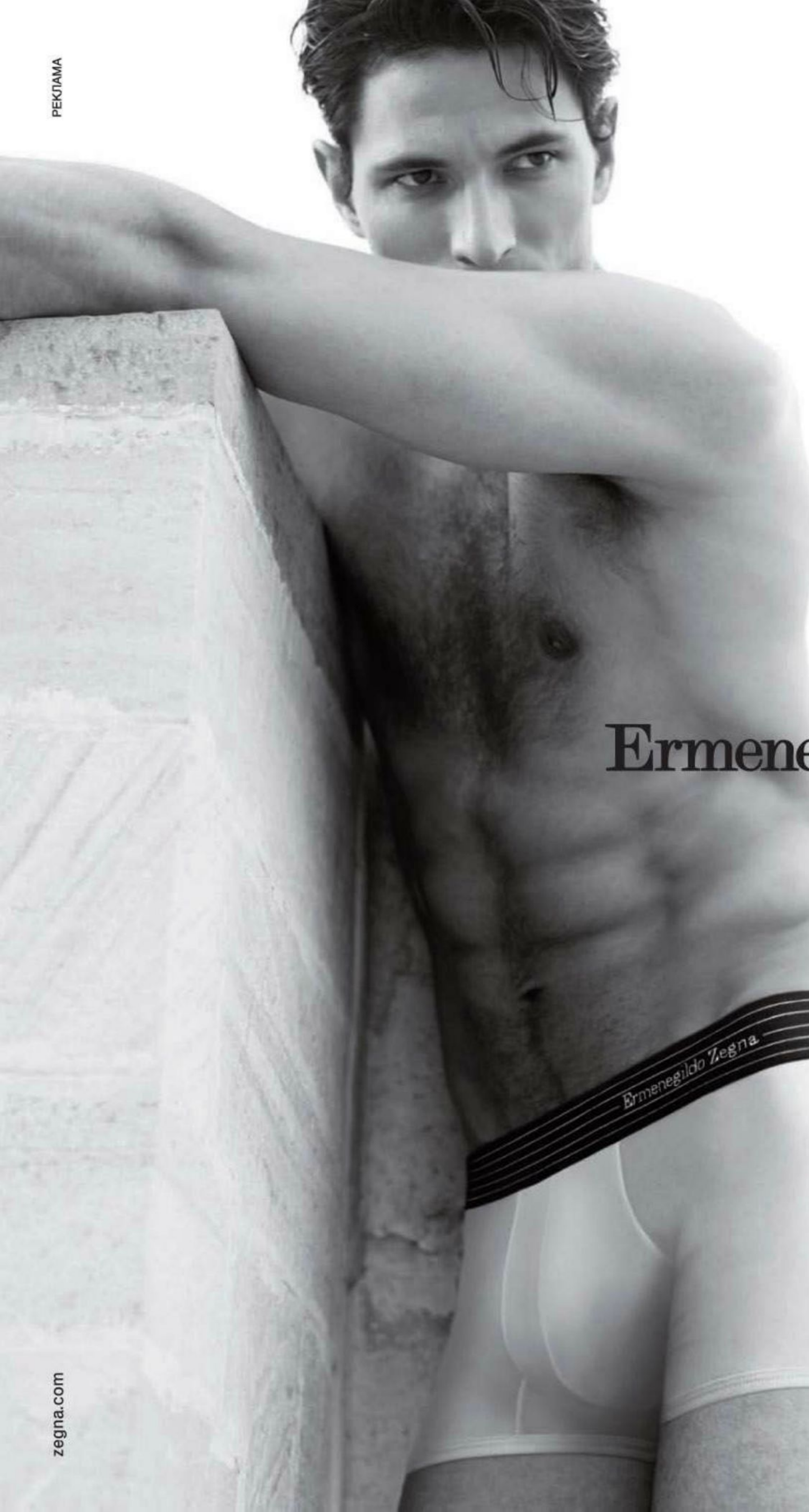
СПОРТ

134 ПОБЕЖАЛИ ПО НУЖДЕ
Как тренируются кенийские стайеры

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

164 ДЕШЕВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ
На драндулете в Африку

РЕКЛАМА



zegna.com

НОЯБРЬ | 2012

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ЗДОРОВЬЕ

186 НЕ РАДИ МЫШЦ
Фитнес-терапия от разных недугов

F.A.Q.

192 ТЯГИ НЕ ХВАТАЕТ?
Инструкция от штанги

GTS

РЕШЕНИЕ

194 ПОШЛИ ПО МИРУ
Монки — ботинки с легендой

ТРЕНД

196 ДЕРЖИ СТРОЙ
Камуфляж снова в моде

ГАРДЕРОБ

198 ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ
Пополни гардероб новым пальто

ДЕЛО ВКУСА

206 УРОЖАЙНЫЙ ГОД
Свежий сбор ароматов

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

208 ДО КАКИХ ПОР!
Сделай свою кожу чище

На том стоять будем **194**

Железо

СКОРОСТЬ

216 К НАМ ПРИШЕЛ GHOST
В жизни всегда есть место для Rolls-Royce

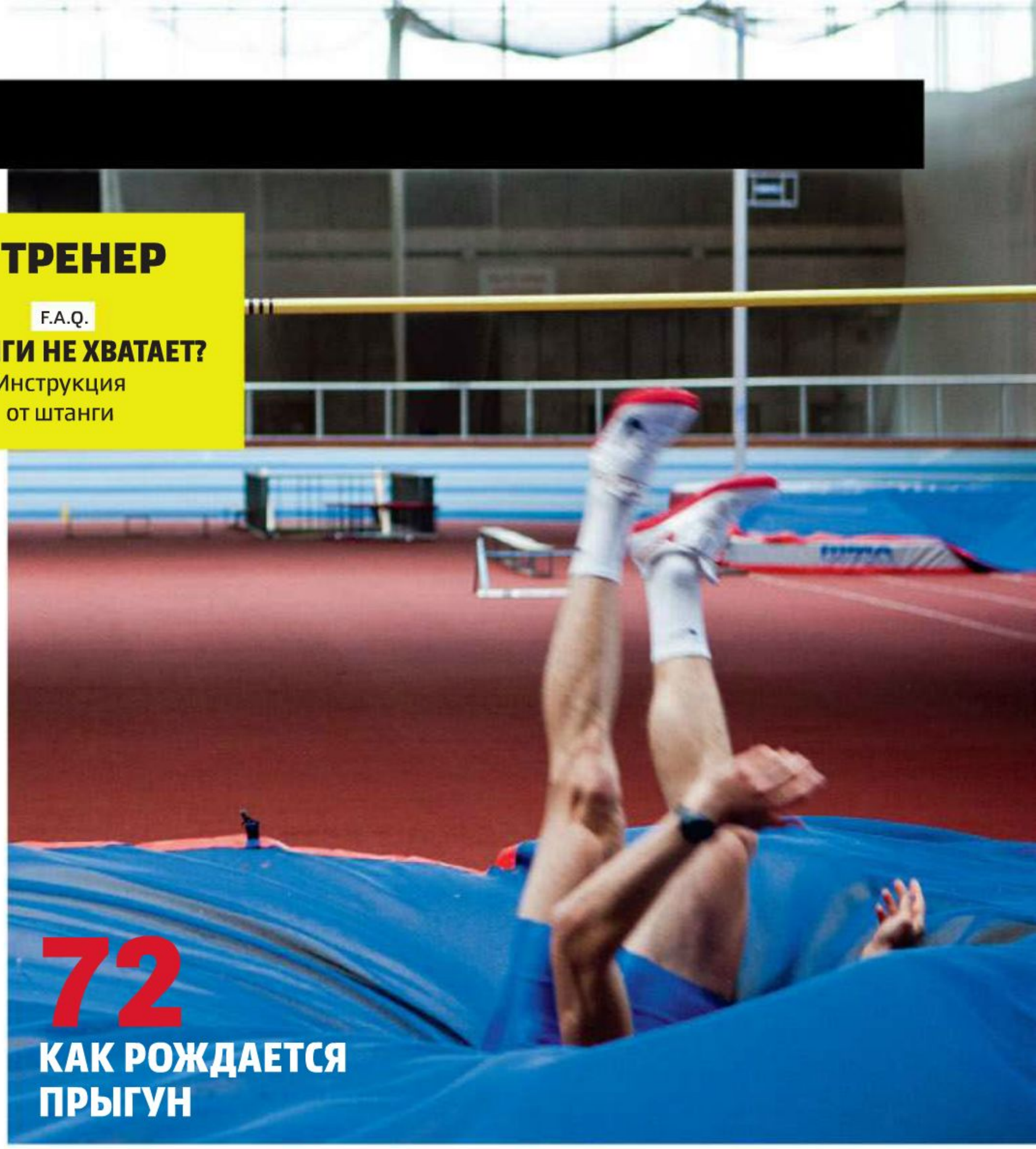
220 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

222 РАБОТАЕТ НА ДИЗЕЛЕ
Infiniti FX30d

224 ХОД КОНЕМ
Hyundai Equus

226 200 ПО ВСТРЕЧНОЙ
Land Cruiser 200



72
КАК РОЖДАЕТСЯ ПРЫГУН

На обложке:
Крис Эванс
Фотограф:
James Dimmock

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
36, 38, 40 БЮЛЛЕТЕНЬ
66, 100 И 162 ИМПУЛЬС
68 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
172 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
228 НОВОСТИ
242 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

РЕКЛАМА / WWW.RADO.COM

RADO
SWITZERLAND

RADO D-STAR 200 AUTOMATIC

СТАЛЬ И ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНАЯ КЕРАМИКА

Andy Murray

Москва • Бутик RADO, ул. Петровка, д.30/7, тел. (495) 650-58-94
Hour Passion, ул.Тверская, 9, тел. (495) 792-37-40 • Hour Passion, ТЦ Мега Белая Дача, тел. (495) 915-84-49
Санкт-Петербург • Бутик RADO, Невский пр-т, д.137, тел. (812) 717-59-39
Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», тел. + 7 495 580 98 45, факс + 7 495 580 98 48

MHEALTH.RU

Видео

«ШКОЛА ТУРНИКА» МИХАИЛА БАРАТОВА
Говорит и показывает наш специалист по занятиям на свежем воздухе
mhealth.ru/tag/turnikman/

MEN'S HEALTH ВОРКАУТ
Совместный видео-проект фитнес-редактора МН Дмитрия Смирнова и Михаила Баратова
mhealth.ru/tag/video-workout/

Статьи

УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ
Нет штанги? Не беда — ты сам можешь стать для себя отличным тренажером!
mhealth.ru/tag/s-sobstvennym-vesom/

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
Чтобы твои руки, внезапно обессилев, не разжались, пока ты подтягиваешься, — выбери правильное дополнение к своему рациону
mhealth.ru/tag/sportivnoe-pitanie/

Задай вопрос

ЭКСПЕРТ ПО ФИТНЕСУ ДМИТРИЙ СМИРНОВ
Все, о чем ты хотел спросить, но стеснялся, потому что у тебя гнусавый голос
mhealth.ru/advice/fitness/

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА САЙТЕ
Свежие новости:
mhealth.ru/news/
Новое видео:
mhealth.ru/video/
Полезные советы от экспертов:
mhealth.ru/advice/

ПОКА НЕ ВЫПАЛ СНЕГ, НИКАКИХ ОТГОВОРОК — МАРШ НА УЛИЦУ КРУТИТЬ "СОЛНЫШКО" ИЛИ ДЕРЖАТЬ "ФЛАЖОК"! ТУРНИК, ПАРА БРУСЬЕВ И САЙТ MHEALTH.RU — ВОТ ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ БЫТЬ В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ ЭТОЙ ОСЕНЬЮ! И ПОМНИ ГЛАВНОЕ — ЕСЛИ ХОЛОДНО, НЕ КАСАЙСЯ ПЕРЕКЛАДИНЫ ЯЗЫКОМ...

РЕКЛАМА

strellson

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.*

ix35**

*Новое мышление, новые возможности. **Айикс35 ***Официальный дистрибьютор Hyundai Motor Co. — компания ООО «Хендэ Мотор СНГ» — продлевает гарантию производителя до 5 лет или 120 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше) на механизмы двигателя и детали коробки передач за исключением навесного оборудования, учитывая ограничения, изложенные в сервисной книжке. Данная гарантия распространяется исключительно на импортные автомобили, ввезенные на территорию РФ компанией ООО «Хендэ Мотор СНГ» после 1 апреля 2009 г. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю.

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ 120 000 км ***

Твоя игра.
Твои правила.

Новая цена 889 000**** руб.

****Максимальная рекомендуемая розничная цена на автомобили Hyundai ix35 в комплектации «Start»*****, действительна на 14 августа 2012 г., информацию об итоговой розничной цене на автомобили можно получить у официального дилера Hyundai в РФ. Данное предложение носит информационный характер и не является публичной офертой, определяемой положениями ст. 437 ГК РФ. Приобретение любой продукции Hyundai осуществляется в соответствии с условиями индивидуального договора купли-продажи. Ознакомиться с подробной информацией о наличии автомобилей, их стоимости, иных условиях можно у официальных дилеров Hyundai в РФ или на сайте www.hyundai.ru. ***** Старт.

www.hyundai.ru

Реклама. Товар сертифицирован.

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Алексей Зимин, Дмитрий Сироткин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова

Выпускающий редактор Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды Дарья Сухачева
Контрольный редактор Вера Полякова
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редакторы сайта
Дмитрий Быков, Данила Мельников

Выпускающий редактор digital-проектов
Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Иреней Калачев, Михаил Королев, Павел Кошик, Кирилл Лагутко, Анастасия Ларкина, Надежда Лукинова, Вахрам Мурадян, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор
Мария Каменская
Менеджер по рекламе
Виталий Одров
Менеджер по рекламе mhealth.ru
Виктория Лапа
Ассистент отдела рекламы
Ирина Радаева

Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер по маркетингу
Анна Акимова

Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

реклама

КОСМОС
ЗОЛОТО

Москва «Космос Золото» ул. Тверская, д. 4, тел. +7 (495) 692 6544; «Космос Золото» Кутузовский пр-т, д. 2/1, Radisson Royal Hotel, Moscow (гостиница «Украина»), тел.+7 (495) 229 8327; «Vendome» пл.Киевского вокзала, д. 2, ТЦ «Европейский»; «Vendome» Новинский б-р, д. 8, ТЦ «Лотте Плаза»; «Vendome» Смоленская пл., д.3, ТДК «Смоленский Пассаж»; «Beautiful Times» ул.Ильинка, д.4, Гостиный Двор; «Sublime by Bosco» Красная пл., д.3; «Часы» Лубянский пр-д, д.27, ТЦ «Китай Город»; **Волгоград** «Визит» пр-т Ленина, д.33; «Женева» бульвар 30-летия Победы, д.21; **Екатеринбург** «Гельвеция», ул.Горького, 33а; **Ижевск** «Елисейские поля», ул.Советская, д.7; **Казань** «Империя» ул.Спартаковская, д.6, ТЦ Suvar-Plaza; «Версаль» ул.Профсоюзная, д.4; **Кемерово** «Стерх» Октябрьский пр-т, д.34, ТРЦ «Лапландия»; **Краснодар** «Гринвич» ул. Северная, д.327, МКЦ «Кристалл»; **Красноярск** «Парижъ» пр-т Мира, д.78; «Хронограф» пр-т Мира, 26; **Нижний Новгород** «Milo Premium Plaza» ул. Белинского, д.63, ТЦ «Этажи»; **Новокузнецк** «Стерх» пр-т Ермакова, д.9а, БЦ «Сити»; «Персона» пр-т Металлургов, д.17; **Новороссийск** «Гринвич» Мичуринский пер., д.4; **Новосибирск** «Rosco Shelly» ул. Кирова, д.27; **Ростов-на-Дону** «18 Карат» ул. Нагибина, д.32, ТЦ «Горизонт», «18 Карат» ул. Чехова, д.35/30; **Самара** «Даймдуэт» ул.Куйбышева, д.83; **Санкт-Петербург** «Космос Золото» ул. Большая Конюшенная, д.10; «Часы» ул. Садовая, д.38, ТД Купца Яковлева; **Сочи** «Имидж VIP подарки» ул.Навагинская, д.12; **Тольятти** «Даймдуэт» ул.Юбилейная, д.40, ТРК «Вега».

Отдел дистрибуции: тел. +7 (495) 692 7377, e-mail: regions@cosmos-zoloto.ru **www.cosmos-zoloto.ru**

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard

Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Senior Director, Sales & Marketing
Lucio Grimaldi
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2012 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Sébastien Massaferro
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 230 000 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 25 000 экземпляров.
Ноябрь 2012 (№ 169)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 09.10.2012
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию
mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 710-7632
Категория информационной продукции 16+.

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

TRUSSARDI JEANS

ПРОИЗВОДСТВО И ДИСТРИБУЦИЯ TRS EVOLUTION SPA ТЕЛ +39 059 421511 РЕКЛАМА
ОНЛАЙН МАГАЗИН НА TRUSSARDI.COM

Реклама

PUSH
THE BUTTON
OF FUN

* Запусти веселье одним нажатием!

swatch
CHRONO PLASTIC

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

МЫ ПРИДУМАЛИ, КАК ТЕБЕ НАКОНЕЦ СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ И ПРЕКРАТИТЬ ЖАЛОВАТЬСЯ НА РАБОТУ, ТАРИФЫ ЖКХ И ЛЮБОВНИЦУ ЖЕНЫ. ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО, ТЫ УЗНАЕШЬ НА СТР. 116. ПОКА ЖЕ МЫ ОЗАДАЧИЛИ НАШИХ ГЕРОЕВ ВОПРОСОМ: РЕАЛИЗАЦИЯ КАКОЙ МЕЧТЫ СМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ИХ СЧАСТЛИВЫМИ ХОТЬ НА МИГ.

1

РОМАН ШУБИН,

ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА «МЯСНОЙ КЛУБ»

Я мечтаю встретить Новый год в самом красивом городе мира — Вене. Точно не мечтаю стать космонавтом и, например, отправиться с миссией на Марс, потому что это билет в один конец, а у меня еще на Земле очень много дел. Когда мне стукнет 45, хочу для собственного удовольствия заниматься преподавательской деятельностью. И идти к этому по широкой дороге!

2

ИГОРЬ РАМЕНЕВ,

УЧАСТНИК ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ЭНДУРО НА МОТОЦИКЛАХ

Моя мечта — жить вечно. Если б я получил такую возможность, я был бы счастлив постоянно, а не в течение какого-то определенного отрезка времени. Так у меня появилась бы возможность заниматься любимыми делами, причем не спеша и когда мне захочется. И наконец — сделать то, до чего руки сейчас не доходят.

3

ИРИНА АНТОНЕНКО,

РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ ПО ПОДБОРУ ПЕРСОНАЛА «КАДРОВОГО ЦЕНТРА ЮНИТИ»

На миг становиться счастливым, мне кажется, неинтересно. Хочется испытывать это чувство долго и основательно. А для этого рядом со мной должен быть человек, на мускулистое надежное плечо которого я всегда, в течение всей жизни, смогу опереться. И, конечно, работа ни в коем случае не должна давать скучать. Многие, к сожалению, об этом могут только мечтать, но только не я. Мне повезло. Вот это настоящее счастье.

4

ВАСИЛИЙ КУЗНЕЦОВ,

ПРЕЗИДЕНТ КЛУБА ВЛАДЕЛЬЦЕВ СУПЕРКАРОВ SUPERCARS DRIVERS CLUB

Думаю, я стану по-настоящему счастливым, когда перестану хотеть уехать из России. Но для этого очень многое должно измениться, как в государственном управлении, так и в умах граждан. А если говорить конкретно по автомобильной тематике, то даже плохие дороги не так страшны, как отсутствие культуры вождения и пьяные за рулем.

5

ВЛАДИМИР ДАНОВИЧ,

ВРАЧ-УРОЛОГ, К.М.Н.

Счастье, в моем понимании, и есть миг. И оно прекрасно в своей недолговечности. Но у меня интересная ситуация — я счастлив постоянно, каждый миг, и мне больше ничего не нужно. У меня есть все, о чем мечтают многие другие: любимое дело, любимый человек рядом, мама, у которой все в порядке со здоровьем.

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

О НАШИХ ЦЕЛЯХ

В 1997 ГОДУ НАЧАЛЬНИК ИЗЛОЖИЛ мне свою концепцию жизни: к 40 годам заработать $4 млн и больше Ничего Не Делать Никогда.

Половина страны тогда болела национальной идеей — хапнуть и свалить отсюда как можно дальше. Но вот прошло уже 15 лет. Мой бывший босс обворовал подряд трех работодателей, купил дом на Рублевке, а за границу не спешит. Грустит, мается, отпустил пузо, но каждый день исправно едет в офис, третировать секретаршу.

Вероятно, он слышал о судьбе банкиров, в конце 90-х переехавших на Кипр, так как все намеченное к тому моменту уже было — и деньги, и лысина. Некоторые беглецы уже так изнылись от ничегонеделания, что выращивают кур в пустующих бассейнах роскошных вилл. Жить оказалось незачем.

Так в чем она, цель нашего существования? Некоторые говорят — достичь высот. Что ж, мой приятель Игорь 15 лет пер вверх по карьерной лестнице. Пахал по 16 часов в сутки, к 37 годам стал руководителем крупного подразделения компании — а потом подразделение закрыли. Безработный карьерист растерян. Начинать все сначала? А зачем тогда он жил? И что видел в молодости, кроме PP-презентаций?

Есть обратный пример, мой дружок Сергей. Никогда не напрягался, любил девушек и алкоголь, вызывал у меня зависть легким отношением к труду. Вот его результат — два ребенка в разных семьях, жилья нет, двадцатый год ходит в корреспондентах. Зато есть мешки под глазами и ощутимый тремор в руках.

С точки зрения эволюции, цель жизни — рассеять свои гены по популяции, вырастить потомство и спокойно помереть. И вот смотрю я на своих детей, а сердце сжимается от тоски — я теперь живу лишь для того, чтобы этим беспокойным существам было что есть? А как же я сам, мои мечты и так далее?

В общем, как ни крути, а цель жизни — в ней самой. В том, чтобы провести отпущенное тебе время качественно, без суеты и надрыва, и с как можно большим удовольствием. Мы даже знаем, как это сделать, — ознакомься с нашим проектом "Счастье".

Кирилл Вишнепольский

4 МЫСЛИ О ЖИЗНИ

"Если когда-нибудь, гоняясь за счастьем, вы найдете его, вы, подобно старухе, искавшей свои очки, обнаружите, что счастье было все время у вас на носу".

Бернард Шоу

"Пессимист видит трудности при любой возможности; оптимист в любой трудности видит возможность".

Уинстон Черчилль

"В человека вложена потребность счастья; стало быть, она законна".

Лев Толстой

"Радость духа есть признак его силы".

Ральф Уолдо Эмерсон

Новое поколение M-Класса

Специальные условия при покупке в ноябре

Испытайте все преимущества нового внедорожника M-Класса!
Запишитесь на тест-драйв.

Mercedes-Benz

«МЕРСЕДЕС-БЕНЦ РУС», Москва, Ленинградский пр-т, 39 А
Тел.: (495) 225-0000, СТОА: (495) 933-6600. **www.sales.mercedes-benz.ru**

Реклама

ДВОРОВЫЙ ПЕРЕВОРОТ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

У НАС ПОЧТИ НИ В ОДНОМ ДВОРЕ нет ни турников, ни колец, на которых бы занимались дети. И дело не в чиновниках, которые их не строят, а в жильцах окрестных домов, которые не хотят соорудить необходимый инвентарь. Для того, чтобы развивать спорт в нашем районе, я построил небольшую спортивную площадку, на которой тренируюсь сам и тренирую местных дворовых детей. А когда пропускаю занятия, они все упражнения выполняют без меня. Спасибо вам за полезные советы и необходимый настрой!

НИКИТА

МН: Видимо, слово “настрой” ты воспринял как руководство к действию — пошел и настроил необходимое прямо во дворе. Что ж, так держать! Правда, нас расстроило, что ты пропускаешь тренировки. Может, экипировка не выдерживает? Если так, то эту проблему мы решим, — получай кроссовки Adidas из новой коллекции Originals ZX.

Автор письма месяца в декабре получит комплект нижнего белья Calvin Klein Underwear

ПЛОДОВИТЫЕ ПАЛАТЫ

Недавно наткнулась на статью “Халатные отношения”. По профессии я врач – дерматолог-венеролог. В целом вы все написали правдиво. Только сама я в порочащих связях замечена не была. А на работе у нас вот что происходит. Когда врачи уходят домой, мужское венерическое отделение ходит в гости к женскому. Иногда даже цветы покупают и шампанское. Из-за этого процент излечения невысокий — часто одни и те же возвращаются к нам с рецидивами. Большинство из этих милых людей, конечно, личности маргинальные. Обычные сознательные люди, попадающие к нам, как правило, перенесенный опыт усваивают на всю жизнь и предпочитают защищенный секс, дабы опять не посетить наше веселое учреждение.

ЛАРИСА

ГИПНОЗ ПО КОЖЕ

Эту историю мне поведал мой товарищ Андрюха. Шел он с работы, купил сентябрьский МН. Залез в автобус, поехал домой. Смотрит — напротив сидит симпатичная девушка. Андрей уставился и глаз отвести не может. Ну и она, конечно, его взгляд засекла. Но он не растерялся: открыл журнал на последней странице, проковырял в обложке небольшую дырку и через нее наблюдал по-тихому. В общем, вышли они на одной остановке, познакомились. “Это ты на мне гипноз практиковал в автобусе, как написано на обложке журнала? Считай, работает!” — сказала она ему тогда. Теперь они встречаются. Вам от него спасибо!

ДМИТРИЙ

СОВСЕМ ОФОНАРЕЛИ

В сентябрьском номере есть явное противоречие. В статье “Время и место” вы рассказываете про часы, каждые из которых стоят сотни тысяч рублей. А в разделе Tech Guide в заметке о фонаре Surefire UB3T Invictus написано: “Минус один — цена. И если Ирина Шейк, как одна из самых высокооплачиваемых моделей мира, может себе позволить фонарь за $550, то мы с тобой — не всегда”. Где логика?

ПАВЕЛ

МН: А логика в том, что дорогие часы расскажут не только тебе о времени, но и окружающим — о твоем статусе. Фонарь же за без малого 17 000 рублей позволить себе, конечно, можно, но вот нужно ли — вопрос. Именно поэтому в том материале мы предложили тебе более бюджетный аналог.

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/ или написать по адресу: mh@imedia.ru

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ВСТРЕТИЛ НА НЕВСКОМ ПРОСПЕКТЕ старого знакомого Мишу. Когда-то Миша был рокер, а до этого — футбольный фанат. Давно не виделись.

– Привет, — говорю, — куда спешишь? Пойдем лучше в чебуречную, пива выпьем.

– Привет, — отвечает, — не могу. Бегу на заседание бретарианцев.

– Кого? — не понял я.

– Ну… — замялся Миша. — Только не ржи, это очень серьезно. У нас сообщество единомышленников… Короче, мы питаемся энергией.

– Вот и пошли, употребим энергию чебуреков! — гнул я свою линию.

Миша вздохнул:

– Не могу, — говорит, — как же я пропущу заседание, если я сегодня председательствую. Пошли лучше со мной, там знаешь как интересно! Не хочешь? Ну как хочешь.

И ускакал во дворы Невского проспекта — задумчивый и нелепый.

Не успел я пройти двадцати метров — снова неожиданная встреча. Идут развеселые кришнаиты, поют душевно хором, и среди них — наш бывший завхоз Игорь Алексеевич, знаменитый тем, что однажды чуть не инвентаризировал мои личные ботинки.

Я не ожидал от завхоза таких перемен и даже рот открыл от удивления. А он мне просветленно улыбнулся. Человеку, между прочим, за пятьдесят.

Я догадался, что Игорь Алексеевич в чебуречную тоже не пойдет.

К счастью, в самой чебуречной меня уже поджидали криминальный репортер Карасев и безработный дизайнер Леша. Карасев получил кандидатскую степень по философии и по этому поводу был пьян второй год. Ранее его охмурили свидетели Иеговы, заодно напросившись пожить всей общиной в трехкомнатной квартире. Карасев взял отпуск и приготовился молиться. Однако свидетели всю зиму лепили пельмени на продажу. В конце концов криминальный репортер разочаровался в Иегове и выгнал его свидетелей из дома вместе с пельменями. Нынче Карасев ходит на собрания православных атеистов — оказывается, и такие есть.

Его друг — безработный дизайнер Леша — на днях вступил в сообщество кругосветных путешественников, точнее, туда его примут после того, как он проедет по тридцати странам. Так как денег у Леши нет, он собирается путешествовать на велосипеде. А так как велосипеда у него тоже нет, Леша записался в клуб велолюбителей. Там он собирается обменять талант на транспорт и двинуть для начала в Беларусь. Единственное, что смущает Лешу, — как быть с барефутингом? Дело в том, что бывшая девушка подсадила Лешу на ходьбу босиком. Потом она увлеклась песочной анимацией и ушла к песочному аниматору, а Леша продолжил ходить босиком в одиночестве и даже однажды выступал на каком-то съезде барефутеров с речью о пользе ног.

Я, когда думаю про Мишу, Лешу, Игоря Алексеевича и репортера Карасева, чувствую себя очень скучным человеком, подсознательным отшельником. Отчего-то мне никогда не удавалось вступить ни в один клуб, ни в одно сообщество.

И не скажу, что я противился коллективному образу жизни. Вовсе нет, но это все были такие коллективы, которыми в приличном обществе не похвастаешься, — пьяницы, обжоры, любители женщин, футбола и соленых шуток. Никаких тебе обществ подледных фотохудожников, никаких съездов барефутеров, никаких встреч любителей резьбы по моркови.

Что смущает вдвойне — в компании с разносторонне развивающимися субъектами я чувствую себя ограниченным человеком. Все пытаюсь понять, какая радость настигает лицо, выпилившее из арбуза каракатицу, что за торжество испытывает бретарианец, наевшийся энергией, — и не понимаю.

Может, позже пойму?

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТАРИЙ МН: Стремление объединяться в социальные группы заложено в нас с рождения, так как это — важнейшее условие для выживания. Но перед тем как вступить в некое сообщество, оцени адекватность его устоев и свои силы. Возьмем бретарианство (англ. breath — "дыхание"), оно же "праноедение". Адепты этого учения утверждают: питаться можно (и нужно) только солнечным светом и элементами, растворенными в воздухе (азотом, углекислым газом, азотом и пр.). Один из лидеров движения, австралийка Эллен Грив, утверждает, что последняя обильная трапеза у нее была аж в 1993 году, с тех пор Эллен разве что иногда соевого молока выпьет. Трое последователей Эллен Грив, вдохновившись ее публикациями, уже уморили себя голодом до смерти (Эллен говорит, "им не хватило мотивации"). Австралийский телеканал Nine Network после этого заставил Грив показать, как именно она питается воздухом. Женщину заперли в гостиничном номере с врачом. Спустя пару дней гуру начала заговариваться, было зафиксировано обезвоживание и повышение давления. Грив заявила, что в отеле грязный воздух, и ее перевезли в горы. Там Грив за четыре дня похудела на 6 кг, и эксперимент прекратили, чтобы известная бретарианка не померла.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

У МЕНЯ ТЕМНЫЕ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ. ОТКУДА ОНИ МОГУТ ВЗЯТЬСЯ И КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ?

Павел

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.:

Причины бывают разные. Во-первых, это может быть свидетельством заболевания внутренних органов (сердца и сосудов, эндокринной системы, почек). Во-вторых, возможно, все из-за банального недосыпа, переутомления или стресса. В-третьих, круги могут быть твоей врожденной особенностью — у некоторых людей это бывает из-за просвечивающихся сосудов, придающих "темный" оттенок. В-четвертых, возможно, ты стал похож на панду, потому что много куришь — сосуды сужаются, кожа плохо насыщается кислородом, и появляется синеватый цвет. Обратись к врачу и пройди обследование. Если опасения не подтвердятся, можешь попробовать решить проблему с помощью специальных косметических средств по уходу за кожей вокруг глаз, которые продаются как в аптеках, так и в обычных магазинах.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

AZZARO

CHROME

Жить вдохновением

www.azzaroparis.com

реклама

Только в

☎8 800 200 2345

Л'ЭТУАЛЬ

www.letu.ru

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

Я постоянно храплю. Значит ли это, что у меня апноэ?

Роман

КРИСТОФЕР ВИНТЕР, Д.М.Н, ДИРЕКТОР ЦЕНТРА СНА ПРИ БОЛЬНИЦЕ МАРТЫ ДЖЕФФЕРСОН (ШТАТ ВИРДЖИНИЯ, США):

Исследования, проведенные в Университете Джонса Хопкинса (США), показывают, что апноэ сна (прекращение дыхания на срок от 10 секунд до нескольких минут, грозящее инсультом или даже внезапной смертью) у храпунов развивается примерно в три раза чаще, чем у тех, кто спит спокойно. Причиной храпа является вибрация в районе задней стенки верхних дыхательных путей, которую могут создавать язык, миндалины или мягкое небо. Связано ли это конкретно у тебя с апноэ, поможет выяснить отоларинголог. Но тебе следует задуматься над данными исследований, опубликованных в издании European Respiratory Journal. Согласно им, избыточный вес является одним из важнейших факторов риска. В частности, ученые установили, что у храпящих людей, которые за год набирали по 10% от массы своего тела, тяжесть апноэ увеличилась в семь раз.

Недавно мне поставили диагноз геморрой. Я серьезно занимаюсь пауэрлифтингом. Скажите, могу ли я после прохождения курса лечения вернуться к тренировкам? От каких упражнений отказаться?

Равиль

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.:

Проблема в том, что пауэрлифтинг, наряду с бо-

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

НА РАБОТЕ КОЛЛЕГА УЩИПНУЛА МЕНЯ ЗА РУКУ БЕЗ ВСЯКИХ ПРИЧИН. ЭТО ТАКОЙ ЗНАК СИМПАТИИ, ИЛИ У НЕЕ НЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ С ГОЛОВОЙ?

Ramiz

Если до этого девица упорно делала вид, что ты — еще один офисный стол, и никак не демонстрировала свою заинтересованность, то не стоит обращать внимания (на перечисление причин, объясняющих неадекватное женское поведение, боюсь, мне и жизни не хватит). Если же щипок — продолжение игры в гляделки или словесного флирта, то да, вероятней всего, она таким образом налаживает с тобой тактильный контакт, что, как пить дать, знак симпатии. Но и тут я бы не стала сбрасывать со счетов вариант неполадок с головой, поскольку в арсенале нормальной особи женского пола старше 5 лет, по идее, должны иметься более приятные и однозначные способы дать понять мужчине, что она к нему расположена.

Мне 18 лет, но уже три девушки бросили меня из-за того, что я “слишком правильный”, а им нужны приключения. Видите ли, мы не ругались даже ни разу. Разве это плохо?! Говорят, что я хороший муж, но как парень — нет. Что делать?

Алекс

Могу предположить, что, судя по всему, жену ты себе действительно найдешь без проблем. Причем такую, знаешь, эффектную и с мозгами, на зависть многим. Но это будет позже, лет через 5–7, когда девицы дозреют, а сейчас ты для них и правда не самый привлекательный типаж. Порочная брутальность в образе либо есть, либо ее нет. А все попытки “слишком правильных” юношей казаться хуже, чем они есть на самом деле, выглядят настолько жалко, что не стоит и пытаться. Поэтому наберись терпения, твое время еще не пришло. И коль уж с личной жизнью все равно пока не клеится, мой тебе совет: займись построением карьеры и решением квартирного вопроса (а сердце под удары подставляй в свободное от работы и заработков время). Будущая жена, вот увидишь, тебе за это только спасибо скажет. Подробнее о “хороших парнях” вроде тебя и особенностях отношения к ним женского пола ты, кстати, можешь прочитать в моем блоге на сайте MH.

Ей 24, мне 22. Встречаемся 4 года, половину этого срока живем вместе. Все время пытаюсь ей объяснить, как нужно правильно вести себя, — ничего не понимает. Матерится, грубит. Говорю, что так нельзя, что девушка должна слушаться мужчину, — она сразу переходит на ор!

Артем

Ты бы стал покупать скейт для того, чтобы переделать его в самокат? Думаю, нет. А с девушкой почему-то пытаешься провернуть что-то подобное — рихтуешь хулиганку до состояния пай-девочки. Да еще таким неэффективным методом! Поверь, легче кенгуру научить печатать слепым десятипальцевым методом, чем внушить что-то 24-летней девице, особенно будучи 22-летним юнцом. В этом возрасте и при имеющейся у вас разнице в 2 года она едва ли видит в тебе непререкаемый авторитет, который становится все перекаемей после каждой твоей неудачной “воспитательной” попытки. Запомни, с женщинами работает только мягкое воздействие: личный пример, влияние через эмоции, положительное подкрепление. Так, словно ты дрессируешь все того же кенгуру, с которым нельзя просто взять и договориться. А вообще, либо смирись с тем, какая своенравная матерщинница тебе досталась, либо будь готов искать новую спутницу. Как говаривал Александр Дюма-старший, неглупый, судя по отзывам коллег по цеху, дядька: “Любовь без уважения далеко не идет и высоко не поднимается”.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

HAMILTON

SHAPING TIME SINCE 1892*

KHAKI X-PATROL

АВТОМАТИЧЕСКИЕ ХРОНОГРАФЫ - СДЕЛАНО В ШВЕЙЦАРИИ

WWW. HAMILTONWATCH.COM

HOUR PASSION

ул. Тверская, д. 9, тел.: (495) 792-37-40
МЕГА Белая дача-2, тел.: (495) 915-84-49

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ Официальный дистрибьютор ООО «Свотч-груп (РУС)», 121099, г. Москва, Новинский бул., д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 580 98 45, тел./ф +7 (495) 580 98 48 «Время обретает форму с 1892 г.»

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

дибилдингом и другими силовыми видами спорта, сам по себе является причиной геморроя. И если после удачного лечения не поменять свои тренировки, то велика вероятность рецидива. Для его профилактики нужно соблюдать щадящий спортивный режим. Исключи или сведи к минимуму количество упражнений, вызывающих повышение внутрибрюшного давления (в частности, становую тягу и приседания). Кроме того, стоит уменьшить весовую нагрузку. При этом полезно больше ходить и плавать. И конечно, уделять внимание питанию — есть больше клетчатки, овощей, выпивать много жидкости, минимизировать потребление алкоголя. Речь идет не об отказе от твоих спортивных увлечений, а об их определенном ограничении. Детали тебе может обрисовать специалист, который занимается твоим лечением.

С началом футбольного сезона я делаю ставки почти на каждый матч. Получается, у меня игровая зависимость?

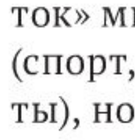
Степан

ТИМОТИ ФОНГ, Д.М.Н., ПСИХИАТР, РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ ПО ИЗУЧЕНИЮ АЗАРТНЫХ ИГР В КАЛИФОРНИЙСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ:

Ответь себе на два вопроса. Ты когда-нибудь кому-нибудь врал о количестве ставок, которые делаешь (например, нам, сказав, что ставишь почти на каждый матч, а на самом деле — на каждый)? Чтобы получать удовольствие от игры на тотализаторе, тебе обязательно нужно повышать ставки? Если дважды ответишь «да», то проблема, похоже, есть. Вот тебе дополнительный вопрос: проигрываешь ли ты больше 2% своего дохода на тотализаторе? Он, конечно, не такой показательный, как предыдущие, но если и на него ты дашь положительный ответ, тебе стоит серьезно задуматься. Попробуй вот что: напиши количество времени и денег, которые ты тратишь на тотализатор за неделю. Или положи в конверт сумму, которую ты готов спустить за один сезон на ставки, а когда она закончится, просто перестань играть. Если ты сможешь придерживаться одной из стратегий, можно будет сказать, что ты контролируешь ситуацию. В противном случае — придется с помощью специалиста избавляться от зависимости.

Недавно чинил машину в гараже и просто забыл о времени, в итоге незаметно пролетели 4 часа. Вот бы так на работе! Есть ли какой-то способ искусственно увлечь себя делом по уши?

Евгений К.



МИХАЙ ЧИКСЕНТМИХАЙ, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ:

Моменты, когда что-то захватывает нас полностью, называются состоянием потока. Вот четыре ключевых условия, которые должны совпасть, чтобы этот поток унес тебя при выполнении любого порученного тебе дела:

1. Четко сформулированная, сложная, но выполнимая задача, которая вызывает у тебя подлинный интерес.
2. Достаточные умения и средства для выполнения этой задачи.
3. Высокая концентрация.

Конечно, чаще всего в «поток» мы попадаем в игре (спорт, компьютеры, карты), но счастливы по-настоящему те, кто умеет в любых делах полностью погружаться в процесс. А если предстоящее занятие не вызывает у тебя большого восторга, попробуй применить искусственные стимулы. Каждый мужчина любит побеждать? Что ж, ставь перед собой неожиданные соревновательные цели, чем бы ни занимался: например, при походе в магазин засекай время, стараясь всякий раз побить свой прошлый рекорд.

ОДНИМ СЛОВОМ

КАКИЕ ЕЩЕ ЕСТЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ КОРА, А ТО “ПЛАНКА” УЖЕ ПОРЯДКОМ НАДОЕЛА?

СКАЛОЛАЗАНИЕ

Смени горизонтальную позицию на вертикальную! Покоряя вершины скалодрома два раза в неделю, ты сможешь держать в тонусе мышцы кора и неплохо укрепить хват. Нет возможности? Делай подъемы ног к перекладине на турнике. Двух подходов по 5–10 повторов достаточно, говорит профессор кинезиологии Дэвид Пирсон из Университета Болл Стэйт (США). Повисни на перекладине, хват чуть шире плеч, и поднимай ноги как можно выше, заворачивая таз на себя и максимально приближая бедра к плечам. Можешь попробовать делать то же самое, стоя предплечьями на брусьях.

ФОТО: DIOMEDIA

NISSAN JUKE | MINISTRY OF SOUND

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ВЕРСИЯ
СОВМЕСТНО С MINISTRY OF SOUND

ЭКСТРИМ НА ПОЛНУЮ МОЩНОСТЬ

Встречай новую эксклюзивную версию Nissan Juke! Удовольствие от вождения и смелые дизайнерские решения – вот что отличает этот стильный кроссовер. Сядь за руль и проверь, насколько он динамичен. Ошеломляющее впечатление, не правда ли? Присоединяйся к узкому кругу счастливых обладателей новой эксклюзивной версии Nissan Juke и почувствуй свою исключительность.

Nissan. Innovation that excites.*

NISSAN

SHIFT_

NISSAN
JUKE

- Подлинный кроссовер
- 17" легкосплавные диски белого цвета
- Музыкальный набор от Ministry of Sound[1]

www.nissan.ru

*Инновации, которые восхищают. [1]Перечисленные опции входят не во все комплектации.

На правах рекламы

СКИ-КРОСС

Виолетта Ковальская

ВОЗРАСТ: 21 год
РОСТ: 162 см
ВЕС: 54 кг
ПОБЕДЫ: победитель первенства России 2010 г. по ски-кроссу среди юниоров

Хочешь молодую, успешную, амбициозную, сильную подругу? Умей поддерживать ее, когда она проигрывает, и разделять с ней радость побед. Как это лучше делать, мы узнали у Виолетты Ковальской — она и многократный победитель этапов Кубка России по ски-кроссу, и поражений в ее карьере тоже хватало.

ЕСЛИ Я ПРОИГРАЛА:

1. Терпи

Сразу после соревнований лучше даже не пытайся меня утешать. Твое дело молча быть рядом и ждать, когда я сама захочу тебе пожаловаться или попрошу меня пожалеть. Такой момент обязательно настанет, правда, возможно, тебе придется терпеть мое плохое настроение пару дней.

2. Заступайся

Крупное поражение тяжело пережить. Пока я не успокоюсь, могу часто конфликтовать с людьми. В ссорах и спорах, которые я буду затевать, ищи способ меня поддержать и за меня заступиться. Я нападаю первой потому, что чувствую себя уязвимой. Без твоей поддержки мне будет еще сложнее.

ЕСЛИ Я ВЫИГРАЛА:

1. Не завидуй

Придумай для себя повод искренне радоваться моей победе. Например, мой парень работает тренером в спортшколе, за которую я выступаю. Каждое мое достижение — это повышение престижа нашей школы и гипотетическая прибавка к зарплате для него в будущем.

2. Поздравляй наедине

Когда я выиграю чемпионат мира, обними меня, подари цветы, пригласи в ресторан, но сделай это, когда мы будем наедине. Тебе не надо толкаться у моих ног в толпе других поздравляющих, когда я стою на пьедестале. У тебя же есть своя важная интересная работа. Я не буду против, если вместо того чтобы ездить со мной по соревнованиям, ты будешь заниматься любимым делом.

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЁВ, НА ВИОЛЕТТЕ КАРДИГАН QUIKSILVER

Реклама. *Кот-де-Женев. *Перлаж.

L' Duchen

L'esprit de la Suisse

Механизм SOPROD A10-BV с автоподзаводом
Ротор модели декорирован классическим узором «Cote de Geneve»*
Мосты механизма декорированы «Perlage»*
Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
Гарантия 3 года
Модель D 444.21.31
Стоимость - 77 930 руб.**

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ т.: +7(495)789-73-22 www.3-15.ru

Также доступно в салонах:
Москва: «Куранты», ТЦ «Перовский»; «Мир Времени», ун-г «Московский»; **Санкт-Петербург:** «Часовой Дом Миг», Загородный пр-т, 30; **Великие Луки:** «Колумб», ул. Вокзальная, 11; **Иваново:** «Золотое Время», ул. Ленина, 21; **Ижевск:** «Швейцарские Часы», ТРЦ «Флагман»; **Киров:** «Остров Сокровищ», ТЦ «Jam Молл»; **Кисловодск:** «Женева», ул. Курортный бульвар, 14; **Омск:** «Мир Часов», ТЦ «Каскад»; **Псков:** «Колумб», ул.Коммунальная, 41; **Саратов:** «Точное Время», ул.Советская, 64/70; **Северодвинск:** «Точный Ход», ТЦ «Сити»; **Томск:** «Таймберри», ТЦ «Смайл City»; **Тюмень:** «Золотая Лавина», ул. Республики, 46; **Ярославль:** «Хронос», ул. Свободы, 30.

vk.com/chasovoysalon315
facebook.com/chasovoysalon315

www.lduchen.ru **www.lduchen.com**

**Рекомендуемая розничная цена

Официальный дистрибьютор Time trade www.time-trade.org

21

ВО СТОЛЬКО РАЗ ВОЗРАСТАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП В ТЕЧЕНИЕ СУТОК ПОСЛЕ СМЕРТИ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА

СПАСИ И СХОРОНИ

Наверняка ты задумывался о собственных похоронах и с содроганием гнал от себя эти невеселые мысли. А вот ученые из Университета Миссури опровергли популярную “теорию управления ужасом”, которая утверждает, что страх смерти вызывает у людей неадекватное поведение, вплоть до развязывания войн. Новое исследование показывает: как водители начинают ехать аккуратнее, повстречав аварию на дороге, так и столкновение со смертью (к примеру, поход на похороны приятеля) заставляет разумного человека хотя бы попытаться бросить курить, заняться спортом и начать правильно питаться.

ПОДУМАЕШЬ!

У тебя раскалывается голова, а парацетамола под рукой нет? Возьми кроссворд. Британский журнал Current Biology напечатал результаты эксперимента: пока пациенты решали головоломки, к их рукам прижимали сильно нагретые предметы. Так вот, чем сложнее оказывалась головоломка, тем меньшую боль ощущал испытуемый. МРТ-сканирование показало — мозг в таких ситуациях слишком занят решением логической задачи и потому не в полную силу обрабатывает идущий к нему поток болевых сигналов.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Поездка за город принесет тебе гораздо больше удовольствия, нежели прогулка в парке

Британское психологическое общество

СПИНА ПЛАЧА

Если ты страдаешь от болей в спине, тебя может спасти недельный курс йоги. Индийские ученые утверждают, что за этот срок йога уменьшает боли на 49%. Попробуй выполнить три упражнения: продержись по 1 минуте в каждой из представленных поз. Только сперва проконсультируйся с врачом — вдруг спина у тебя болит не из-за неправильной осанки (тут йога поможет), а потому что сломан позвоночник.

1. СПИННАЯ ТЯГА

2. КУЛАКИ НА СГИБЕ

3. ПОЗА ЭМБРИОНА

ФОТО: LEGION-MEDIA

Спорт CH! Sport, the new masculine fragrance – Спорт, новый мужской аромат. Реклама. Товар сертифицирован. Рекламодатель ООО "ПУЧ РУС", тел.: +7 495 921 17 91 / 92

CH

CAROLINA HERRERA

SPORT, THE NEW MASCULINE FRAGRANCE

ШРАМ И ШИК

Шрамы, безусловно, украшают мужчину. Однако сильно снижают его шансы на трудоустройство, особенно, если они расположены на лице. А о родимых пятнах и рубцах от прыщей и говорить не приходится. Во время собеседования все внимание работодателя будет приковано к дефектам твоей физиономии, и он пропустит мимо ушей рассказы о твоих профессиональных способностях и достижениях. В итоге твои шансы на успех снижаются минимум на 10% (данные Journal of Applied Psychology). Попробуй отвлечь внимание гипотетического босса от твоих шрамов — например, надев очки.

ДАЙ МИЛЛИОН

Это самая дурацкая часть собеседования при приеме на работу — когда тебя спрашивают: "Ну и сколько вы хотели бы получать?" Journal of Applied Social Psychology поставил эксперимент. Работодателю сообщили, что соискатель на предыдущем месте получал $2400 в месяц. Если человек затруднялся озвучить желаемый размер оплаты, работодатель предлагал ему $2600. А шутка "Ну, 10 тыщ меня бы устроили!" сразу поднимала планку до $3000. Так что не стесняйся просить хоть миллион, только несерьезно — ничего не потеряешь, но можешь выиграть.

37%

РАБОТНИКОВ РОССИЙСКИХ КОМПАНИЙ ХОТЯ БЫ РАЗ ПОЛУЧАЛИ ПРИБАВКУ К ЗАРПЛАТЕ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ И БЕЗ ЯВНОГО ПОВОДА (ИСТОЧНИК: HEADHUNTER.RU)

ТЕОРИЯ ОТНОСИТЕЛЬНОСТИ

Не знаешь, как к тебе относится начальник? Понаблюдай за ним.

Ты явно не нравишься боссу, если он:

1 Не отодвигает чашку с кофе или лежащий перед ним телефон, когда ты садишься напротив для беседы. "Подсознательно босс хочет сохранить барьер между вами, исключающий доверительное общение", — уверена Патти Вуд, специалист по языку тела.

2 Общается с тобой только лицо в лицо. Если бы он относился к тебе более тепло, то расслабленно расположился бы бок о бок — сел бы рядом на диван, разговаривал бы с тобой, прогуливаясь по офису, и т.д.

3 Он не пишет тебе в аську, не звонит, не останавливается поболтать, проходя мимо твоего рабочего места. Ты получаешь от него только сухие официальные письма.

ФОТО: DIOMEDIA

FOLLOW YOUR CONVICTIONS*

*Следуй своим убеждениям.

«ВСЮ ЖИЗНЬ Я СЛЫШУ:
ДЛЯ ЖУРНАЛИСТИКИ В РОССИИ
СЕЙЧАС НЕ ЛУЧШИЕ ВРЕМЕНА.
НО ОНИ НИКОГДА НЕ НАСТУПЯТ,
ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ»

Леонид Парфенов, тележурналист

Леонид Парфенов создал свой стиль в журналистике,
так как следовал своим убеждениям.
Мы, в Maurice Lacroix, создаем наши уникальные
механизмы вручную, потому что, как Леонид Парфенов,
следуем своим убеждениям.

Узнайте больше на www.MauriceLacroix.com

Les Classiques Chronographe Phase de Lune

MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse

LPI

Москва: Флагманский салон Maurice Lacroix,
ул. Новослободская 4, тел. **8 (499) 973-93-04**
Сеть салонов **Time Avenue**
С полным списком авторизованных продаж
можно ознакомиться на сайте **www.lpirus.ru**
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Maurice Lacroix в России

Реклама.

ОСТРАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

Покупая хот-дог (понятное дело, изредка), проси положить побольше горчицы. Ученые из Рутгерского университета в Нью-Джерси почти месяц кормили подопытных крыс растительным гормоном гомобрассинолидом. В результате мышечная масса зверьков заметно увеличилась, словно они на протяжении эксперимента активно занимались спортом. Между тем гомобрассинолида полно в обычной горчице. Правда, ученым еще нужно выяснить, оказывает ли этот гормон на человека такое же воздействие, как на мышей.

140

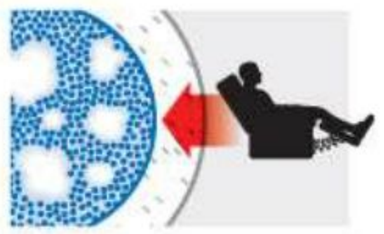
КИЛОГРАММ — СРЕДНИЙ ВЕС АТЛЕТОВ – УЧАСТНИКОВ ПЕРВЕНСТВА ПО СИЛОВОЙ АТЛЕТИКЕ WORLD'S STRONGEST MAN

НАТЯНУТЫЕ НОШЕНИЯ

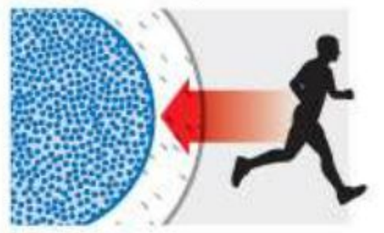
Можешь больше не чураться обтягивающих тренировочных шортов, опасаясь, что парни в спортзале тебя неправильно поймут. В австралийском Университете Саншайн-Кост выяснили, что облегающая одежда ускоряет процесс восстановления мышц в паузах отдыха между упражнениями. Сердце бьется не так часто, и уровень лактата ниже, чем у носителей просторных штанов, так как тесные шорты или леггинсы обеспечивают более интенсивный приток крови к сердцу.

ДЛЯ МОЗГА КОСТЕЙ

Как ни крути, а у тебя появился еще один серьезный повод оторвать задницу от дивана. Имя ему — производимые костным мозгом мезенхимальные стволовые клетки. Их коварство заключается в способности становиться либо жировыми, либо костными клетками.



КОГДА ТЫ СИДИШЬ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ, мезенхимальные клетки превращаются в жировые, накапливаясь в костях, мешая нормальной работе костного мозга и кроветворению.



ЕСЛИ ЖЕ ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ хотя бы три раза в неделю, клетки становятся костью — ты крепчаешь.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Удары по голове при занятиях контактными видами спорта могут снизить способность к обучению

Американская академия неврологии, Миннеаполис

Реклама. Официальный дистрибьютор Time trade www.time-trade.org

JACQUES LEMANS

UEFA CHAMPIONS LEAGUE
Official Licensed Product

Коллекция доступна в
САЛОНАХ ЧАСОВ **3–15**
www.3-15.ru т. (495)789-73-22
www.jacques-lemans.com
www.jacques-lemans.ru

Модель U-36B, стоимость - 12 340 руб.*

*Рекомендуемая розничная цена

Все названия, логотипы и изображения являются собственностью УЕФА. Эти зарегистрированные товарные знаки и/или логотипы УЕФА использованы здесь с разрешения УЕФА. Использование данных логотипов и названий без предварительного письменного разрешения УЕФА запрещено. © УЕФА 1992. Все права защищены.

СЕКС

И ЗИТУ, И ГИТУ

В Индии 600 миллионов женщин — по восемь на каждого русского мужика. Мы верим, что хоть одна да ответит тебе взаимностью.

1

Лишь 26% индианок регулярно испытывают оргазм во время секса. Да и вообще полностью удовлетворены сексуальной жизнью только 44% жителей Индии.

2

Самая известная в мире индийская книга — "Камасутра" — для современных индийцев такая же экзотика, как и для нас. За две с лишним тысячи лет, прошедших с написания этого учебного пособия, в Индии изменилось многое: религия, мораль и, как следствие, отношение к гимнастическому сексу.

НТАРНО

Еще раз благодарим нашего читателя Стаса, бортпроводника со стажем, приславшего на адрес elementarno@imedia.ru обширную инструкцию по соблазнению девушек в разных частях света. Также использована информация: Guardian.co.uk, IBNLive.in.com, HuffingtonPost.com, LittleMissPluggedIn.com

3

71%

РАБОТАЮЩИХ ИНДИЙСКИХ ЖЕНЩИН ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ. ШАНС ВСТРЕТИТЬ КОЛХОЗНИЦУ ВЕЛИК — ОСОБЕННО ЗА ПРЕДЕЛАМИ МЕГАПОЛИСА.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

4

Запомни три буквы: SRK. Это известные каждой индианке инициалы главного современного индийского актера, а по совместительству — телеведущего и продюсера Шахрукха Кхана (Shah Rhuh Khan). Индийское кино для индийцев — искусство. Болливуд, на студиях которого снимается более 200 фильмов ежегодно, — национальное достояние. SRK — фигура краеугольная: его либо обожают, либо ненавидят. Посмотри пару фильмов с его участием — и повод для разговора точно найдется.

5

Ты — белый человек, а в Индии есть правило: чем белее твоя кожа, тем выше твоя каста, поэтому у тебя изначально преимущества. В ту же ночь индианка с тобой в койку не полезет, наберись терпения (развратность и случайные половые связи не характерны для индийской культуры, но не все кругом святоши, не расстраивайся). Лучшее место охоты на нее — Лондон или Дубай. Кончают индийские девушки тихо и стыдливо, не любят оральный секс, да и слово "секс" никогда не произнесут вслух. Не говори ей: "Давай займемся любовью", — получишь по лицу и только. Приведи ее туда, где секс реально может произойти, и устрой все так, как будто оно само собой получилось.

6

45%

ИНДИЙСКИХ ДЕВУШЕК ВЫХОДЯТ ЗАМУЖ ДО 18 ЛЕТ. СИТУАЦИЯ НЕСКОЛЬКО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ РОССИЙСКОЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ (У НАС СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ ПЕРВОГО ЗАМУЖЕСТВА — 23,3 ГОДА), НО НА ТАКТИКУ ЭТО НЕ ДОЛЖНО ВЛИЯТЬ: ИЩИ ДЕВУШКУ ПОМОЛОЖЕ. КАК ОБЫЧНО.

ДА ПРИДЕТ СПАСИТЕЛЬ

На большой вечеринке ты видишь, что какое-то трепло загнало симпатичную девушку в угол и пытает ее своими байками. Девушка явно терпит бедствие. Пора ее спасать!

1 РАЗВЕДАЙ ОБСТАНОВКУ

Удостоверься, что ее и правда надо спасать. Руки скрещены на груди? Часто копается в телефоне? Пристально смотрит на тебя через все помещение? Как только собеседник отворачивается, губами говорит "помоги мне"? Чего тут гадать, действуй!

2 ДЕЙСТВУЙ МЯГКО

Когда почувствуешь временное затишье в их (вернее, в его) разговоре, как бы невзначай подойди и представься обоим. И быстро предложи какую-нибудь общую тему для разговора, например: "Хозяин, по-моему, приятно удивил!" Когда беседа завяжется, обращай побольше внимания на мужика. Благодаря такому обманному ходу он подумает, что ты не представляешь угрозы и не собираешься уводить мадам.

3 НЕЙТРАЛИЗУЙ СКУКУ

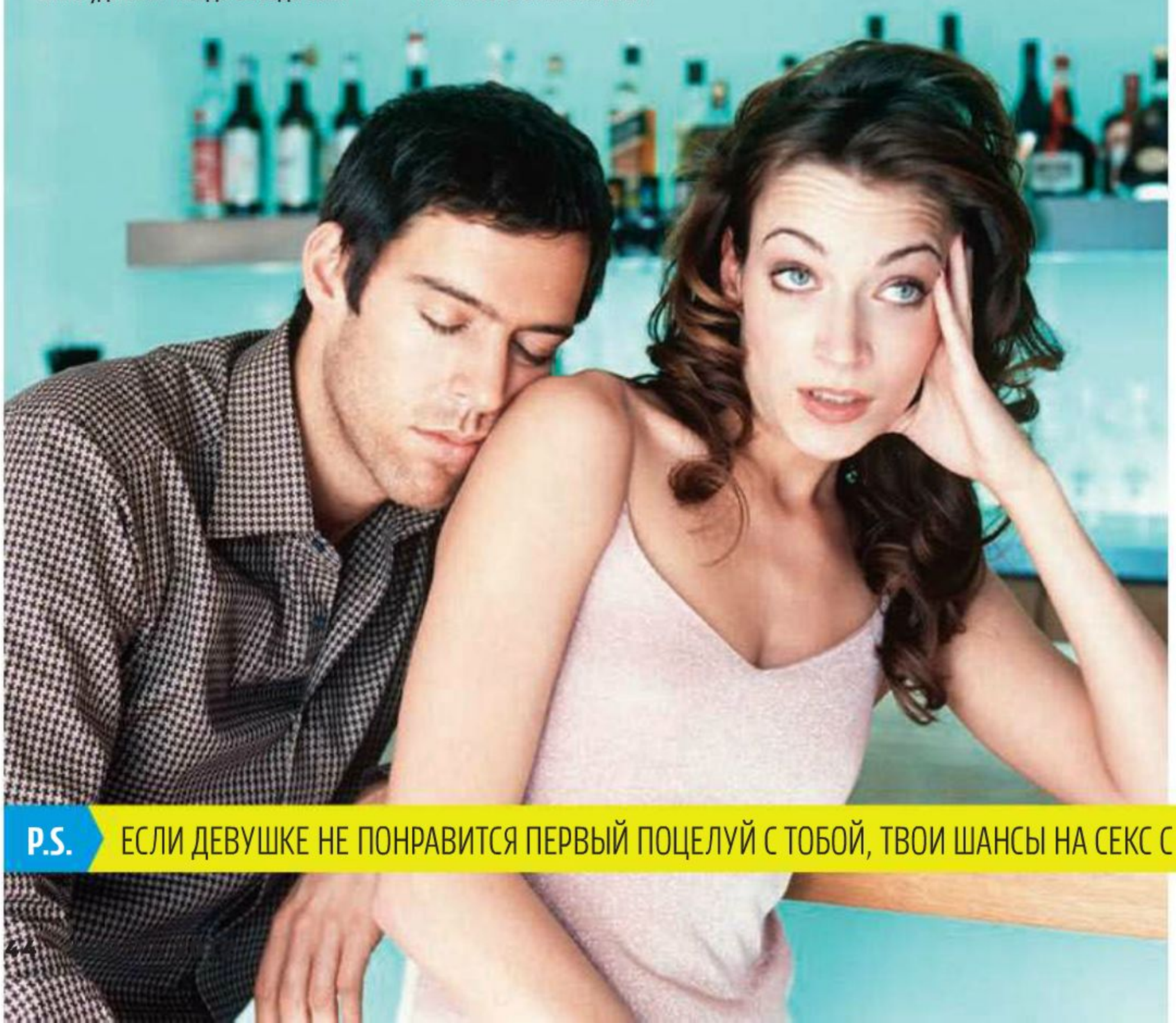
Делай все как он, только с точностью до наоборот: ты же не думаешь, что ей хочется проводить время с двумя пустозвонами? Проанализируй его поведение. Он присел ей на уши и гогочет над каждой своей шуткой? Избегай плоского юмора и позволь ей высказаться. Он откровенно флиртует, но при этом алчно разглядывает каждую проходящую пару сисек? Значит, ты не должен ни на кого отвлекаться.

4 НАСТУПАЙ

Как только соперник расслабится (речь стала спокойнее, плечи не напряжены), переключай внимание на даму. Задавай вопросы, требующие вдумчивого ответа ("Если бы не вечеринка, чем бы ты занималась сегодня?"), смотри на нее и слушай, что она говорит. Если соперник продолжает напирать, встань/сядь так, чтобы не видеть его. Так ваш с девушкой диалог все больше будет походить на разговор двоих, а не троих.

5 ВОЗЬМИ ДАМУ В ПЛЕН

Во время очередной паузы в беседе сообщи, что тебе было приятно пообщаться и, мол, еще увидимся. Между делом скажи даме, что ты собираешься найти еще стаканчик чего-нибудь эдакого, и узнай, не желает ли она того же. Так ты убьешь двух зайцев: избежишь открытой конфронтации с занудой и в то же время дашь ему понять, что он не приглашен. И если девушка согласится пойти с тобой, ты все правильно сделал.



P.S. ЕСЛИ ДЕВУШКЕ НЕ ПОНРАВИТСЯ ПЕРВЫЙ ПОЦЕЛУЙ С ТОБОЙ, ТВОИ ШАНСЫ НА СЕКС С НЕЙ СНИЖАЮТСЯ В ДВА РАЗА

ПО РАСЧЕТУ

Найди среди этих цифр свою историю и порадуйся тому, что ты не одинок.

69%
МУЖИКОВ ВПЕРВЫЕ ВЛЮБИЛИСЬ В ШКОЛЕ — В КАКУЮ-НИБУДЬ ОДНОКЛАССНИЦУ

18%
МУЖИКОВ В ЮНОСТИ ДЕРЖАЛИ В КОМНАТЕ НА СТЕНЕ ПЛАКАТ БРИТНИ СПИРС

90%
МУЖИКОВ ОБЫЧНО ВЛЮБЛЯЮТСЯ В ДЕВУШЕК, С КОТОРЫМИ ДРУЖАТ

28%
МУЖИКОВ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЕСЛИ ФАНТАЗИРУЕШЬ О ЖЕНЩИНЕ, ЗНАЧИТ, ВЛЮБИЛСЯ

5%
МУЖИКОВ ГОВОРЯТ, ЧТО В ФЕЙСБУКЕ ПАРТНЕРШИ ЕСТЬ СЛЕДЫ ВСЕХ ЕЕ ИЗМЕН

1
МЕСЯЦ БЕЗНАДЕЖНО СОХНЕТ ПО ДЕВУШКЕ ОБЫЧНЫЙ ПАРЕНЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СДАТЬСЯ

ФОТО: EAST-NEWS

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPAD В APPSTORE

делись

читай

смотри

играй

слушай

удивляйся

Все статьи бумажного выпуска ● Конкурсы с ценными призами ● Самая удобная и выгодная подписка ● Возможность добавлять статьи в избранные и делиться в Facebook ● Интерактивные тесты и игры ● Эксклюзивные интервью со звездами, мастер-классы, бекстейджи со съемок, трейлеры киноновинок, спецэффекты и многое другое!

COSMOPOLITAN РОССИЯ

Доступно в App Store

подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru

93 руб. 83 коп. по курсу цб рф на 24.05.2012 исходя из цены $2,99 на сайте www.appstore.com

Плевать мы хотели

Присев на корточки посреди редакции, мы решили распробовать самый пацанский деликатес — семечки подсолнечника. И оценить каждый вид по пятибалльной шкале. Что за семечки они лузгают, участникам не сообщили — для чистоты эксперимента.

"Mr. Семечкин"

● **Антон Иванов:** Как будто домашние, но не в лучшем виде. Такие в детстве бабки продавали в целлофановых пакетах. **(оценка "3")**

● **Дмитрий Сироткин:** Хорошо, что скорлупа легко отделяется. Бесит, когда семечки тяжело очищать. Но эти недожаренные. **(4)**

● **Арсений Виноградов:** Вкус у них бледноватый. Похож на картон. **(3)**

● **Николай Егоров:** Не, мелковаты. **(3)**

● **Артем Бетев:** Вообще не пошло. Дальше. **(2)**

СРЕДНИЙ БАЛЛ: 3,0

"Бабкины семечки"

● **Бетев:** Мне нравится цвет. Но вкус отсутствует. **(2)**

● **Виноградов:** Да, эти семечки черные. Какое-то прям черное золото! **(3)**

● **Сироткин:** По-моему, они подкрашенные. На вкус как мыло. **(3)**

● **Егоров:** Не то что предыдущие — те как будто пыльные. Но эти хуже по вкусу. **(2)**

● **Иванов:** А мне все сгоревшие попались. **(2)**

ОБЩИЙ БАЛЛ: 2,4

"От Мартина"

● **Виноградов:** На вид бледноваты. Вкус ярко выраженный. **(4)**

● **Сироткин:** Отлично отделяется скорлупа! Главное, чтобы они потом так же легко от организма отделялись. **(4)**

● **Бетев:** Крупные. Есть вкус какой-то. **(4)**

● **Егоров:** Да, большие. **(4)**

● **Иванов:** Гораздо лучше, чем первые. **(4)**

СРЕДНИЙ БАЛЛ: 4,0

"Сёмушка"

● **Егоров:** По звуку — они лучше всех. Крупные, а это хорошо. **(4)**

● **Виноградов:** А по-моему, у них какая-то вялая шкура. **(4)**

● **Сироткин:** Зато вкус хороший. **(5)**

● **Бетев:** Вкусные. И шкура нормальная, можно пальцами разламывать. **(5)**

● **Иванов:** Чистятся хуже, чем предыдущие. Эргономика хромает. **(3)**

СРЕДНИЙ БАЛЛ: 4,2

"Голенькие"

● **Егоров:** Я их даже пробовать не буду. Извращение какое-то. **(0)**

● **Сироткин:** Вкусные, но без скорлупы есть непривычно. **(0)**

● **Виноградов:** Отсутствие кожуры убивает все удовольствие от процесса. **(2)**

● **Иванов:** Можно просто открыть пакет и высыпать их в рот. И неясно, что дальше весь вечер делать. **(0)**

● **Бетев:** Зато их можно добавлять в какое-нибудь блюдо. Но вкус так себе. **(2)**

СРЕДНИЙ БАЛЛ: 0,8

МЫ ИХ РАСКУСИЛИ

В 100 г семечек содержится рекомендуемая суточная доза витамина Е, который, например, помогает поддерживать потенцию на должном уровне. Также в них есть селен (противостоит раку), магний (способствующий снижению кровяного давления) и много других полезных веществ (в частности, витамин B_6, фосфор и магний, помогающие преодолеть стресс).

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

P.S. В СОЗВЕЗДИИ ГОНЧИЕ ПСЫ ЕСТЬ КРАСИВЕЙШАЯ ГАЛАКТИКА ПОДСОЛНУХ. ОТКРЫТА 14 ИЮНЯ 1779 ГОДА ПЬЕРОМ МЕШЕНОМ

НЕ ИЗМЕНЯЙ СЕБЕ

jeep-russia.ru

Встречайте Jeep® Grand Cherokee 2012

Только следуя своей природе, мы по-настоящему живем.
Легендарная система полного привода Quadra-Trac II или Quadra-Drive II, бесключевой доступ и запуск двигателя Keyless-go, биксеноновые адаптивные фары головного света, камера заднего вида, подогрев 1-го и 2-го рядов сидений, сенсорный экран мультимедийной системы, жесткий диск 30 Гб, Uconnect hands-free.
Телефон горячей линии: 8-800-100-81-82

Jeep®

Джип Гранд Чероки, Квадра-Трэк, Квадра-Драйв, Килесс-го, Юконнект хэндс-фри
Jeep® является зарегистрированной торговой маркой Chrysler Group LLC. Реклама

ТАБУРЕТКА В МАСЛЕ

Скутер, которому посчастливилось остаться в отапливаемом гараже или в квартире, можешь особо не вылизывать. Помой, протри маслом металлические элементы — и на этом остановись. При нормальной влажности и отсутствии перепадов температуры ничего с ним не случится.

В России езда на скутере зимой — изощренный способ самоубийства. Зиму мотороллер должен проводить в берлоге, и если берлога неотапливаемая, аппарат нужно хорошенько законсервировать. Иначе весной он тебя никуда не повезет.

1. Чтобы защитить скутер от влаги, покрой тонким слоем масла или попрыскай легендарным водоотталкивающим средством WD-40 раму, двигатель, переднюю вилку. Следи, чтобы ни одна капля масла не попала на тормозной диск. Капни пару капель в замок зажигания и замок багажника, если таковой имеется.

2. Очисти рычаги тормозов и механизмы их регулировки. Гайка на тяге привода задних тормозов должна легко крутиться, а ее резьба — быть чистой. Смажь тросики газа, тормозов и спидометра.

3. Проверь надежность крепления троса тормозов, который проходит под двигателем.

4. Добавь в бензин 50 мл масла для двухтактных двигателей — оно образует тонкую пленку на внутренних частях двигателя и карбюратора, которая препятствует коррозии. После добавления масла запусти двигатель и дай ему поработать минут десять.

5. Заполни бак бензином до самых краев — это защитит его внутреннюю поверхность от ржавчины. Поскольку бензин — субстанция нестабильная и со временем начинает разлагаться, лучше сразу добавь в него специальные стабилизаторы, а весной осуши бак и залей свежее топливо.

6. Помой колеса и ремень вариатора. Обработай их спецсредствами для защиты резины, чтобы ни ремень, ни покрышки не потрескались.

7. Аккумулятор сними и храни дома.

8. Смени масло. Не будем вдаваться в подробности — просто это лучше сделать, чем не сделать.

9. Заткни отверстие в глушителе полиэтиленовым пакетом — это не даст влаге оседать внутри.

10. Спусти давление в шинах примерно наполовину. Обязательно поставь скутер на центральную подножку. А лучше вообще вывеси оба колеса, чтобы снять нагрузку с амортизаторов, вилки и самих колес.

Опытом поделился Игорь Раменев, мотоциклист и скутерист со стажем, участник чемпионата России по эндуро на мотоциклах.

Как говорится

ВОЙТИ В РАЖ
Это выражение — полуперевод французской фразы entrer en rage, которая дословно означает "прийти в ярость, в бешенство". Глагол русские люди перевели, а раж так и остался ражем.

НАШЕ ВАМ С КИСТОЧКОЙ
В старой Москве уличные парикмахеры зазывали клиентов такими словами: "Наше вам почтение с кисточкой, с пальцем десять, с огурцом пятнадцать!" Так они перечисляли весь спектр услуг: брить будут с помазком (кисточкой) и мылом, щеку при бритье будут оттягивать засунутым в рот пальцем (дешевле, 10 копеек) или огурцом (дороже, 15 копеек). Огурец потом, видимо, можно было взять себе. А до XXI века дожило лишь глупое "наше вам с кисточкой".

В ЗАГАШНИКЕ
Загашник — это на самом деле складка в шароварах, в которую вставляется гашник. А гашник — это, в свою очередь, распространенное в восточнославянских диалектах слово, означающее "пояс, шнурок, ремень".

ФОТО: DIOMEDIA

P.S. APRILIA SRV 850 — САМЫЙ МОЩНЫЙ СЕРИЙНО ВЫПУСКАЕМЫЙ СКУТЕР. 76 ЛОШАДИНЫХ СИЛ, СКОРОСТЬ — ПОД 200 КМ/Ч

ООО "Калвин Кляйн" Реклама. Товар сертифицирован. ©2012 Calvin Klein Cosmetic Corporation/ENCOUNTER Calvin Klein. encountercalvinklein.com *Энкаунтер.

Новый аромат для мужчин

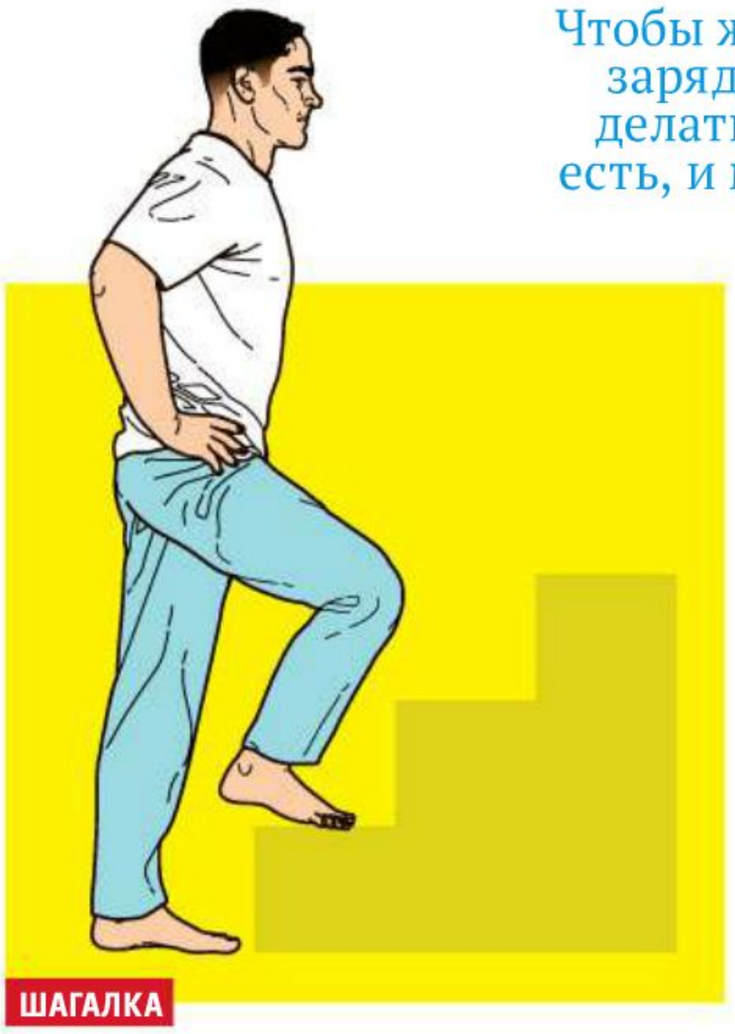
ENCOUNTER*

Calvin Klein

ENCOUNTER
Calvin Klein

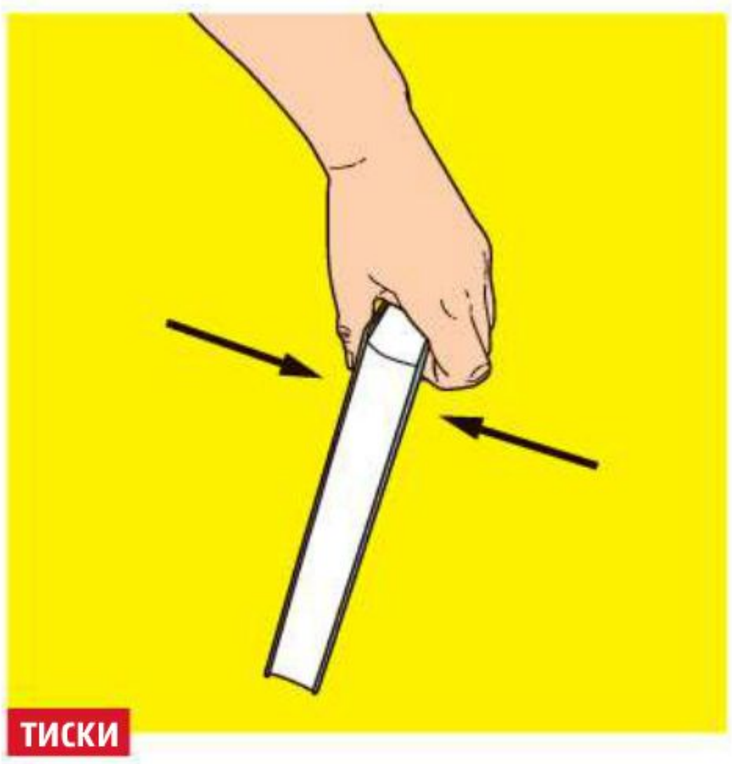
УТРО МУДРЕНЕЕ

Чтобы жить дольше, достаточно посвящать этой зарядке три утра в неделю. Удобнее всего ее делать, конечно, в библиотеке (там и лесенка есть, и много томов), но подходит она и для тех, кто привык ночевать дома.



ШАГАЛКА

Поставь одну ногу на нижнюю ступеньку чего бы то ни было и прыжком меняй ноги: правая наверху, левая наверху и т.д. В течение 30 секунд делай это максимально быстро, отдохни минуту, сделай еще 5 подходов с перерывами. Ступеньку можешь заменить чем-то таким же по высоте — ящиком, коробкой, стопкой телефонных справочников.



ТИСКИ

Найди самую тяжелую книгу в доме (большие альбомы по искусству вне конкуренции), а лучше две. Схвати их пальцами обеих рук как можно крепче и держи столько, сколько сможешь, но не меньше 30 секунд. Отдохни полминуты и снова хватайся. Снова отдохни и снова хватайся. Сделай три подхода — и снова на лестницу.

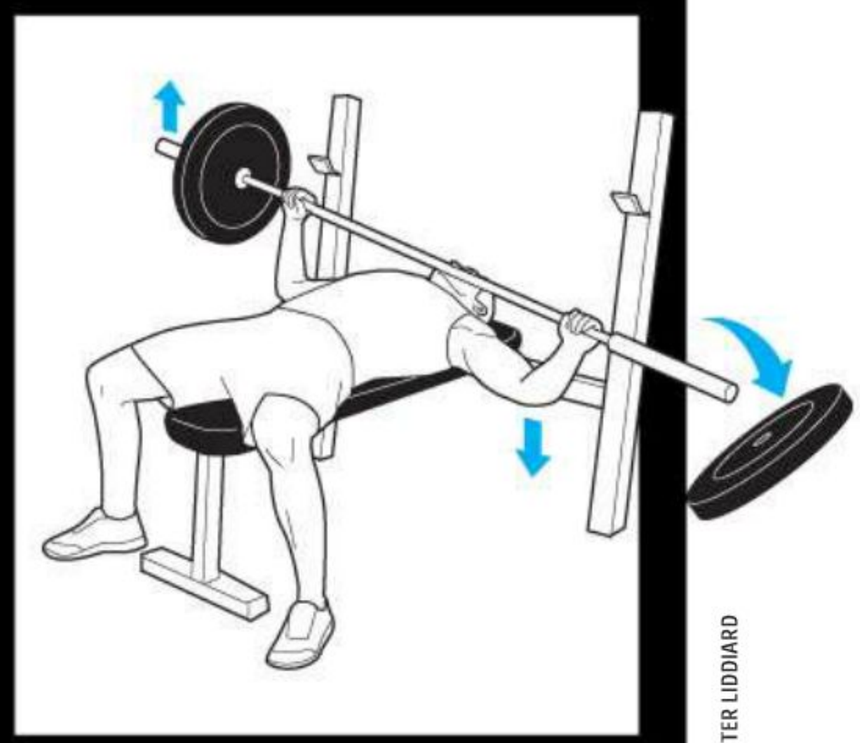
НА НОСКАХ

Встань носками на край ступеньки (ящика, стопки справочников), опусти пятки максимально низко, задержись в таком положении на 2 секунды, поднимись на носки. Задержись на две секунды, опустись. Сделай столько повторов, сколько осилишь. Отдохни полминуты. Повтори. Задача — набрать сотню за меньшее количество подходов.

ЕСЛИ ШТАНГА СИЛЬНЕЕ

Не уверен, что вытянешь жим лежа? Подготовься заранее к спокойной и безболезненной капитуляции.

1. Если есть кому тебя подстраховать, то дальше можешь не читать. Если тренируешь мышцу в гордом одиночестве, то, прежде чем ложиться под гриф, сними замки, которые держат блины. Все-таки соскользнувший диск — это не так страшно, как продавленная грудь.
2. Когда почувствуешь, что не можешь вернуть штангу на место, используй оставшуюся силенку, чтобы аккуратно опустить снаряд на грудь. Но ни в коем случае не бросай гриф себе на ребра, поддерживай его руками, насколько хватает сил.
3. Доминантную (то есть сильнейшую, правую, например) руку аккуратно перемести по грифу к блинам и приподними ею штангу — диски с противоположного левого конца немедленно соскользнут.
4. Как только сбросишь левый груз, проделай то же самое с правым. Но только держи гриф крепким хватом, иначе, избавившись от половины блинов, он катапультой улетит вверх под весом другой половины.
5. Поставь гриф на место, вздохни с облегчением и в следующий раз попроси кого-нибудь подстраховать тебя.



ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER LIDDIARD

P.S. УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ: ЧЕМ КРЕПЧЕ ЖМЕТ РУКУ МУЖЧИНА, ТЕМ ДОЛЬШЕ ОН ПРОЖИВЕТ. ДЕЛАЙ УПРАЖНЕНИЕ "ТИСКИ"!

НЕ ШУТКА НИЖЕ ПОЯСА

Сегодня коротко поговорим о главном. Ты чувствуешь, что с твоей эрекцией что-то случилось, но не знаешь, нужно ли обращаться к врачу. Да и к какому именно? Рассказываем.

ФОТО: DIOMEDIA

ЭТО ИМПОТЕНЦИЯ?!

Любой уролог тебе скажет, что малоприятные неожиданности случаются со всеми. "Мы не секс-машины, – успокаивает врач высшей категории Олег Юнкер, – наша эрекция зависит от того, что мы ели, как себя чувствуем, какое у нас настроение, приятен или неприятен нам половой партнер, – факторов много. Однако если история повторяется, если в этих сбоях появляется закономерность, то лучше навестить врача". И не пугай себя страшным словом "импотенция". Всемирная организация здравоохранения уже давно советует врачам заменить его "эректильной дисфункцией" (это когда диагноз уже поставлен) или "нарушением эрекции" (если приговор еще не вынесен).

У нарушения эрекции есть вполне медицинская расшифровка: недостаточная тумесценция (т.е. набухание) полового органа, невозможность его введения во влагалище, исчезновение эрекции во время полового акта, невозможность закончить половой акт (отсутствие семяизвержения). Если эти симптомы стали обычными и дают о себе знать на протяжении трех месяцев, проблему надо решать.

Уролог

Он первый, кто должен узнать о твоих делах. Его задача – тщательно собрать все твои жалобы, чтобы наткнуться на причину проблем (а если ты не привык говорить на подобные темы с посторонними мужчинами, тебе предложат заполнить опросный лист). Он назначит стандартные клинические исследования, чтобы исключить такие неприятности, как, например, инфекция или воспаление простаты. Если необходимо, он сделает исследование сосудов полового органа (так называемая фармпроба), чтобы исключить нарушение притока/оттока крови. И если после всех этих процедур уролог ничего не найдет, он будет вправе заподозрить, что причина твоих трудностей лежит в психоэмоциональной сфере. Вот тогда он направит тебя к другому специалисту.

Сексопатолог...

...а также сексолог, психотерапевт, психолог и другие специалисты, по идее, должны увидеть тебя только после уролога. Ведь первое, о чем спросит тебя хороший сексопатолог: был ли ты на приеме у уролога и прошел ли необходимое обследование там? Если был и прошел – то добро пожаловать. Область интересов сексологов и сексопатологов – это связанные с сексом ментальные проблемы: так называемая психогенная эректильная дисфункция (проблемы с эрекцией, вызванные исключительно тараканами в твоей голове) и прочие нарушения сексуальной жизни. Однако решать, какого именно рода у тебя неприятности – ментального или фундаментального, ты должен не в одиночку, а все с тем же урологом.

Эксперт: Олег Юнкер, уролог-андролог, врач высшей категории

P.S. У ТЕХ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ, РИСК НАРУШЕНИЯ ЭРЕКЦИИ НА 60% ВЫШЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО НИКОГДА НЕ КУРИЛ

ВЫИГРЫВАЙ ПО ОЧКАМ

Вот ты решил заняться едва ли не самым полезным видом спорта и записался в бассейн. Хорошо. Мы поможем тебе подобрать правильные очки для плавания.

Главное

● **Плотно ли прилегают?** Надень очки, не натягивая резинку на голову, — просто прижми их к глазницам. Присосались и держатся? Это верный признак того, что очки сидят как нужно и не будут пропускать воду.

● **Не давят ли?** А теперь надень резинку как положено и натяни ее. Не врезаются ли очки в переносицу? Не давят ли больно вокруг глаз? Ведь даже маленький дискомфорт через 15 минут плавания станет проблемой.

Какой цвет выбрать?

● **Прозрачные стекла** позволяют увидеть окружающую обстановку без искажения. Лучше всего подходят для плавания в закрытых бассейнах или в мутноватой воде.

● **Сине-фиолетовые стекла** умеренно защищают от солнечных лучей, но при этом не слишком затемняют реальность. Удобны в открытой воде при переменной облачности.

● **Темные зеркальные стекла** отлично защищают от отраженных солнечных лучей. Идеальны для лета, юга, безоблачного неба.

● **Желтые стекла** — поистине универсальное оружие. Если темно — они добавляют цвета, если слишком ярко — смягчают свет.

ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

● Сверхлегкие и очень узкие, они оказывают минимальное сопротивление воде, благодаря чему спортсмен (то есть ты) выигрывает доли секунды у соперников.

● Комфорт приносится в жертву скорости: у очков нет широкой резиновой прокладки, которая мягко всасывается в глазницу. Такие модели — для спринтеров.

ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

● Традиционные — не такие мелкие, как очки для соревнований, и более удобные — благодаря обычной упругой прокладке, мягко прилегающей к голове. Хороши для долгих заплывов в бассейне.

● Обрати внимание: существуют модели с покрытием, предотвращающим запотевание стекол изнутри, а также модели, где стекла с диоптриями — для тех, кто носит очки, но не носит линзы.

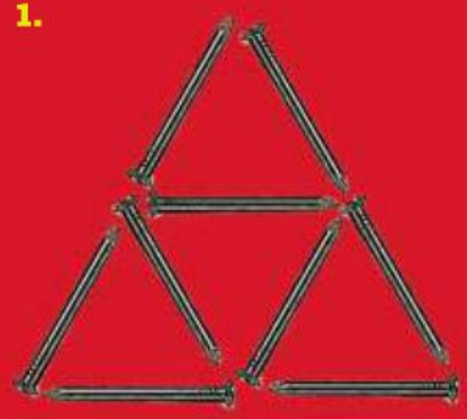
ДЛЯ ОТКРЫТОЙ ВОДЫ

● Большие стекла обеспечивают хороший обзор (мало ли что там, в этой открытой воде), а широкая прокладка — качественное присасывание очков к лицу.

● Помни, что ни эти очки, ни спортивные с тренировочными не предназначены для погружения глубже 2-3 метров. Ты и сам поймешь, почему, когда из-за возросшего давления они буквально вопьются тебе в глаза.

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В ОКТЯБРЬСКОМ НОМЕРЕ МН ("НЕБОЛЬШАЯ МОЗГОТРЯСКА", СТР. 68).

1.



2. Тут все просто. Если сумма чисел в каждой строке равна 110, то сумма вообще всех чисел в таблице — 110 x 4 = 440. Теперь несложно вычислить сумму чисел последнего столбца: 440 – 90 – 105 – 125 = 120.

P.S. ANTIFOG, НЕЗАПОТЕВАЮЩЕЕ ПОКРЫТИЕ ДЛЯ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ОЧКОВ, МОЖЕШЬ НАНЕСТИ САМ — ОНО ПРОДАЕТСЯ В ВИДЕ СПРЕЯ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

реклама

ELYSEE

SEIT 1960
DUSSELDORF/ GERMANY

Немецкий кубок Porsche - Porsche Carrera Cup Germany

КВАРЦЕВЫЙ ХРОНОГРАФ
КОРПУС ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ
ДИАМЕТР КОРПУСА 47 ММ
ВОДОЗАЩИТА 10 АТМ
АРТИКУЛ 24100
СТОИМОСТЬ - 15 660 руб.*

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ т.: +7(495)789-73-22 www.3-15.ru

Также доступно в салонах:
Владивосток: «Золотое время», ТРЦ «Зеленые Кирпичики»; **Южно-Сахалинск:** «Золотое Время», ТРЦ «Сити-Молл»; **Чита:** «Золотое время», ТРЦ «Макси»; **Кемерово:** «Секунда», ТРЦ «Цум»; **Псков:** «Колумб», ТРЦ «Империал»; **Саратов:** «Точное время», ул. Советская, д.64/70.

facebook.com/chasovoysalon315
vk.com/chasovoysalon315

www.elysee-watches.com
www.elysee.ru

*Рекомендуемая розничная цена

Официальный дистрибьютор Time trade www.time-trade.org

ПИШИ ГРАМОТНО

Рабочая переписка — дело серьезное. Хотя бы потому, что твои проколы и глупости еще долго могут храниться в виде маленького конвертика в чьем-то почтовом ящике. Вот несколько советов, которые помогут тебе работать с электронной почтой грамотнее.

1 Тема письма — это важно. Именно по теме письма получатель судит о том, стоит его открывать или нет. Потрудись вместо краткого "Не получается" написать что-нибудь более емкое и понятное, хотя бы "Заказ по изготовлению надувных медведей не будет выполнен в срок". Однако тема письма не должна быть обширнее десяти недлинных слов — иначе она не влезет целиком в строку папки "Входящие" и все равно будет выглядеть туманной.

2 Если нужно отправить вместе с текстом несколько файлов большого размера, не делай этого: не влезут либо в письмо, либо в почтовый ящик адресата. Залей их на какой-нибудь файлообменник (narod.yandex.ru, files.mail.ru и т.п.), а в текст письма вставь лишь ссылки. И не забудь запаролить конфиденциальные файлы (а пароль на забудь указать в письме).

3 Не отправляй важные письма в пятницу вечером. В выходные их никто читать не станет, а в понедельник твой адресат, заваленный работой и письмами с предложением купить виагру за полцены, может случайно удалить твое письмо или просто его проигнорировать.

4 Не забывай обращать внимание на количество адресатов полученного тобой письма и, если их было несколько, при ответе нажимай "Ответить всем". Иначе может получиться нешуточная неразбериха из-за того, что один адресат получит ответ, а другие — нет.

5 Не злоупотребляй меткой "Важное". Это классическая проблема мальчика, который слишком часто кричал: "Волк!" Если каждое твое письмо будет помечено как "Важное", люди перестанут воспринимать их таковыми и в один прекрасный день могут не обратить внимания на действительно важное сообщение.

6 При длительной переписке с одним человеком не стоит все время отвечать на его письма и бесконечно растягивать цепочку цитирования, в которой сложно что-то отыскать. Обсудили один вопрос — приступили к другому. Новый предмет обсуждения — новое письмо с точным указанием темы в поле "Тема".

Эксперты: Ирина Никулина, генеральный директор кадрового агентства ProfiStaff; Ирина Антоненко, руководитель группы по подбору персонала "Кадрового центра ЮНИТИ"

РАБОТА ПОДОЖДЕТ

Еще раз о том, почему все рабочие дела важно оставлять на работе.

Свежие исследования подтверждают давние опасения: все, кто по пути с работы домой и дома продолжает делать рабочие дела на телефоне/планшете/ноутбуке, подвержены повышенному риску схватить какую-нибудь физиологическую или психологическую болячку. Недавнейший опрос английских офисных работников показал: 64% из них продолжают решать рабочие вопросы не на работе, за что и страдают. 66% этих сверхработяг жалуются на регулярные боли в спине и в голове (главная причина — неправильная осанка при работе за компьютером), 24% желают, чтобы в офисе открылся кабинет психологической консультации. Какой вывод сделаешь из этой заметки? Правильно: ушел с работы — отключился от нее. Здоровье-то не заработаешь.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

P.S. 71,8% СОСТАВЛЯЕТ СПАМ ОТ ВСЕЙ КОРРЕСПОНДЕНЦИИ, КОТОРАЯ ПЕРЕСЫЛАЕТСЯ ПОСРЕДСТВОМ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ

TRUSSARDI

MY LAND

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

www.mylandtrussardiparfums.com

© ITF Milano Italy Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Реклама.

ВАМ ВСЕМ ТУНЕЦ

Большая миска тунцового салата на четверых — отличное начало большого ужина с друзьями. Или просто качественный перекус для такой же компании.

ДЛЯ САЛАТА:

450-граммовый стейк тунца
2 горсти свежей зеленой фасоли
2 яйца
3 листа краснокочанной капусты
1 стебель сельдерея
1 маленькое соцветие брокколи
45 г киноа
25 г (пучок) кресс-салата
Горсть рукколы
Соль и белый перец

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

4 ст. л. сельдерейного сока
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. красного винного уксуса

1

Свари фасоль, яйца и киноа. Фасоль вари 7 минут, яйца — 9 (вкрутую), киноа — 15 минут. Если нет киноа — замени на булгур или чечевицу.

2

Тем временем тунца порежь кубиками и поджарь на сильно разогретой сковороде — по 20 секунд на каждом боку.

3

Пока яйца, фасоль, киноа и тунец остывают, хорошо нашинкуй капусту с сельдереем, мелко порежь брокколи. Чтобы сделать сельдерейный сок, натри на мелкой терке пару стеблей и отожми получившуюся кашу через несколько слоев марли

4

Смешай все ингредиенты (кроме яиц). Сделай заправку и залей ею салат. Посоли-поперчи. Разложи получившееся по тарелкам и каждую порцию укрась половинкой яйца.

БОРОДИНСКОЕ ОБЪЕДЕНИЕ

Однажды наш редактор Алексей Зимин экспериментировал с разными соусами и изобрел рецепт вкуснейших гренок. В идеале их нужно жарить на углях, но на обычной сковороде тоже хорошо получается.

ЧТО НУЖНО:

6 кусков бородинского хлеба
2 ст. л. зернистой горчицы
2 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. слабосоленого соевого соуса
½ ч. л. орегано
Соль, перец по вкусу

1 Бери сковороду, смажь ее парой капель оливкового масла и прогрей на медленном огне.

2 Пока греется сковорода, смешай в миске 1 ст. л. масла, горчицу, соевый соус, орегано, соль и перец.

3 Окунай кусочки хлеба в получившуюся смесь и сразу кидай на сковородку — чтобы хлеб не размяк. Обжаривай с каждой стороны до появления румяной корочки и перекладывай на тарелку. Если получилось невкусно, значит, ты что-то сделал не так.

ФОТО: SAM ARMSTRONG, ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

P.S. РЕЦЕПТ БОРОДИНСКОГО ХЛЕБА РАЗРАБОТАЛИ В 1933 ГОДУ В МОСКВЕ, И ПЕРВОЕ ВРЕМЯ ЕГО ПЕКЛИ ТОЛЬКО В СТОЛИЦЕ

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай «National Geographic Россия» на свой iPad

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимацию
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии

Доступно в App Store

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **NAT-GEO.RU**

РЕКЛАМА

ТЫКВА ПРЕВРАТИТСЯ В АД

Если страшная тыквенная голова на Хеллоуин — не твоя история, листай журнал дальше. Если хочешь сделать действительно впечатляющую штуковину — следуй нашим советам.

МАТЕРИАЛ

Нужна относительно большая, овальная ярко-оранжевая тыква без травм и подгнивших боков. (Подсказка: свежая зрелая тыква весит больше, чем кажется со стороны.) И еще обрати внимание на хвостик. Хорошо, если он есть: благодаря твоей фантазии он может превратиться в элемент изящного берета или стать частью роскошной бородавки.

РАБОТА

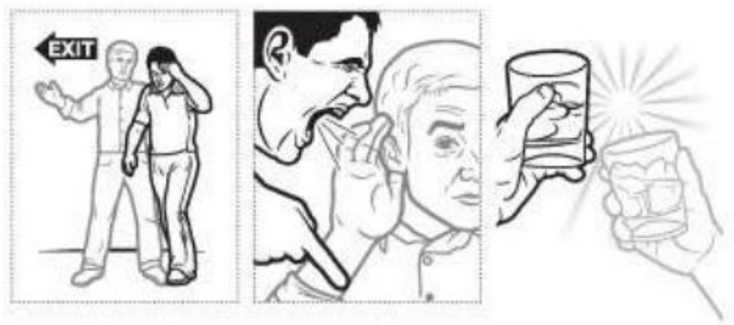
Выковыривать внутренности и прорезать глаза-нос-рот — прошлый век. Будь настоящим скульптором. Для этого понадобится инструмент — так называемый стек-петля (ищи в художественном салоне), который обычно используют для моделирования из глины, пластилина и т.д. Держи перед глазами картинку рожи, которую хочешь изваять, и твори.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Поскольку твоя тыква отнюдь не светильник с отверстиями, засовывать внутрь свечу бесполезно. Вместо этого подсвети ее с одной стороны яркой лампой, чтобы тени добавили адскому лику драматизма. И еще: сбрызни вырезанную рожу лимонным соком, чтобы она не заветрелась и не потемнела раньше времени. И не забудь сфотографировать.

ШУМОПОДАВЛЕНИЕ

Приятель чем-то расстроен (допустим, всухую проиграла его любимая команда). Пребывает в нездоровом задоре, рвет и мечет и вообще готов испортить гулянку, на которой вы оказались вместе. Как успокоить буяна*?



1

ВЫВЕДИ

Если у парня накипело, то ничего не поделаешь. Он как собака, с которой со вчерашнего дня не гуляли и тут наконец вывели на улицу: пока не изольет всю душу — не успокоится. Вот и ты поступи с ним, как с собакой: выведи товарища из помещения на свежий воздух. Пусть он потомляет своим настроением тебя, а не всю компанию.

2

ВЫСЛУШАЙ

Не разоряйся на фразочки вроде: "Вася! Успокойся!" Вася от твоих слов не успокоится, а лишь еще больше распалится (разозленный человек меньше всего хочет слышать о том, как он разозлен). Поэтому пусть продолжает кричать и ругаться — лучше уж пять минут воплей, чем недовольное рычание на весь оставшийся вечер.

3

РАЗВЕЙ ТОСКУ

Вася выговорился? Теперь можно вести его обратно в компанию. И не постесняйся предложить ему какой-нибудь микстуры, причем покрепче. Пивом он может быстро нахлобучиться и войти в еще больший раж, а какой-нибудь ароматный скотч будет цедить не спеша, утихнет и через полчаса уже не вспомнит, что было причиной шума и ярости.

*** Вздорного, не умеющего пить и жаждущего чужой и своей крови человека описанным способом не утихомирить. Но мы надеемся, что в твоем окружении таких и не водится.**

P.S. НАЙДИ В ИНТЕРНЕТЕ ТЫКВЫ РЭЯ ВИЛЛАФЕЙНА (RAY VILLAFANE) — ТЫ БУДЕШЬ ГЕРОЕМ, ЕСЛИ СОТВОРИШЬ НЕЧТО ПОДОБНОЕ

ЭТО НЕ КУРТКА.
ЭТО ЦЕЛЫЙ ДОМ
С РУКАВАМИ
И КАПЮШОНОМ.
Timberland®
ПРИРОДЕ НУЖНЫ ГЕРОИ™
Новая куртка Маунт Вашингтон серии Earthkeepers®. Утеплитель из пуха плотностью 800 фил даун обеспечивает идеальное соотношение минимального веса, максимального тепла и супер водонепроницаемости. На 60% изготовлена из органического хлопка и на 40% из переработанного нейлона. Подумай о себе — сохрани природу.
timberland.com
Timberland, ® Earthkeepers и Nature Needs Heroes торговые марки компании TBL Licensing LLC и ее филиалов. © 2012 TBL Licensing LLC. Все права защищены. Реклама.

14 ЧИСТО МУЖСКИХ РАДОСТЕЙ

1. Любоваться мотоциклом, который купил друг. Женщина искренне радуется новой шубе подруги лишь после того, как подсыпала той в туфли битое стекло. А мы не завидуем. Хромированный конь товарища — это почти как свой, только лучше!

2. Смотреть, как работает гигантский механизм. Любой — от сваевдавливающей установки до привода колеса обозрения.

3 Сказать боссу, бабе, гаишнику: "Сегодня "Спартак" играет, тороплюсь, на меня не рассчитывайте".

4. Починить розетку и гордиться этим.

5. Рассматривать большой синяк на своем теле. Или качественную царапину. Или свежую ссадину. Или старый шрам.

6 Ловить рыбу в месте, для того не предназначенном. В техническом пруду при ТЭЦ. В реке Яузе в границах Москвы. В овраге за дачным домом, где после паводка собралась вода.

7. Радоваться, как клево у тебя растут усы. По всему телу.

8. Заехать на машине в говно. Не в буквальное говно, а метафизическое — в какую-нибудь деревенскую грязь, например. Со словами: "Ща проскочим!" И потом выталкивать драндулет из месива под тещино щебетание.

9. Проверить, что будет, если... Продолжить можешь сам. Если поставить гирю на механического кролика. Если обмотать собаку скотчем. Если бросить лом в туалет поезда дальнего следования. Если удалить вот этот файл с компьютера.

10 Любым способом в очередной раз убедиться, что все бабы — дуры. За рулем подрезавшего тебя белого "лексуса" тонированная брюнетка? Овца, что с нее взять. Жена сделала то, о чем ты ее просил, только все перепутала? Кто бы сомневался. Дикторша по телевизору опять ляпнула "в член пепенцам"? Так держать!

11. Посмотреть, "что у этой штуки внутри".

12 Наслаждаться лесбийским порно. Девушки не смотрят гей-порно с таким же азартом. А мы вот вполне умеем обходиться одним противоположным полом.

13. Услышать от незнакомых людей: "Ребеночек-то как на папу похож!"

14 Составлять список сексуальных побед. Да, девушки тоже любят обсудить былое, но без цифр. Длинный перечень партнерш украшает мужчину, а вот длинный список партнеров превращает даму сам знаешь в кого.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ТОНКОНОГИЙ/BANG! BANG!

P.S. ВОТ ОТЛИЧНАЯ ПОДБОРКА ВИДЕО О ТОМ, КАК ГИГАНТСКИЙ ШРЕДЕР ПЕРЕМАЛЫВАЕТ ВСЕ ПОДРЯД: SSIWORLD.COM/WATCH/

FRED & FARID

www.inter-parfums.fr

На правах рекламы. Товар сертифицирован

MONT BLANC

LEGEND

НОВЫЙ АРОМАТ

ЗНАЧИТ, ЭТО КОМУ-НИБУДЬ НУЖНО

Говорят, что веселые далекие звезды влияют на нашу жизнь не хуже детских травм и сильнодействующих наркотиков. Ты тоже в это веришь?

РАЗЛИЧАЮТСЯ ЛИ ЛЮДИ, РОДИВШИЕСЯ ПОД РАЗНЫМИ ЗНАКАМИ ЗОДИАКА? ВЕРИШЬ ЛИ ТЫ ГОРОСКОПАМ, РАСПИСЫВАЮЩИМ ТВОЕ БУДУЩЕЕ?

47% ЛЮДИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАЗЛИЧАЮТСЯ, НО ГОРОСКОПАМ Я НЕ ВЕРЮ

25% ЛЮДИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАЗЛИЧАЮТСЯ, В ГОРОСКОПАХ ПИШУТ ПРАВДУ

28% НЕ ВЕРЮ НИ В ЗНАКИ ЗОДИАКА, НИ В ГОРОСКОПЫ

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 3203 респондента

В 1948 году американский психолог Бертрам Р. Форер провел простой эксперимент: раздал своим студентам большой тест с обещанием составить на его основе индивидуальную характеристику каждому. Однако вместо индивидуальной характеристики студенты получили один и тот же фрагмент текста, скопированный из газетного гороскопа. Затем Форер попросил оценить "составленное" описание личности по пятибалльной шкале. Средняя оценка была 4,26. Эксперимент повторялся не раз — результат был тем же: студенты были уверены, что описание применимо только к ним лично, а авторитет преподавателя не позволял сомневаться. Теперь это называется "эффект Форера".

ИИСУС ХРИСТОС — КОЗЕРОГ

Журнал Forbes в 2006 году взялся подсчитать, какой знак Зодиака лучше других притягивает деньги. Прошерстив собственный список миллиардеров, журнал сообщил, что больше всего богачей среди Дев (12%). Реже всех остальных богатеют Стрельцы (6%). Возможно, причина такого положения дел еще и в том, что, по некоторым подсчетам, людей, родившихся под знаком Девы, больше, чем иных знаков Зодиака.

Слово "зодиак" уходит корнями в греческий язык и может быть переведено как "круг животных" (Весы в этом кругу появились позже других). "Зоопарк" и "зодиак", по сути, однокоренные слова.

73%

людей, которые регулярно просматривают гороскопы и относятся к ним очень серьезно, верят в Бога. Среди тех, кто считает гороскопы антинаучными и вредными, верующих — 56%.

ВЦИОМ

ПОЛИЦИЯ КАНАДСКОГО ГРАФСТВА ЧАТЭМ-КЕНТ РАЗЛОЖИЛА ВСЕХ АРЕСТОВАННЫХ В 2011 ГОДУ ЗЛОУМЫШЛЕННИКОВ (1986 ЧЕЛОВЕК) ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА. ПОЛУЧИЛАСЬ ТАКАЯ КАРТИНА:

P.S. МИНИМУМ ТРИ РЕДАКТОРА МН НА ЗАРЕ КАРЬЕРЫ СОЧИНЯЛИ ГОРОСКОПЫ "ОТ БАЛДЫ" ДЛЯ РАЗНЫХ ЖУРНАЛЬЧИКОВ

RAYMOND WEIL

GENEVE

ТОЧНОСТЬ –
МОЁ ВДОХНОВЕНИЕ

Maestro Moon Phase

Автоматический механизм
Фаза луны
Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
Ремешок из кожи теленка с классической застежкой

www.raymond-weil.com

LPI

Москва: сеть салонов Time Avenue
С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте www.lpirus.ru
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Raymond Weil в России.

Реклама

Не забудь в этом месяце...

послушать

3 НОЯБРЯ

"Монстры музыкального мейнстрима"

Москва, Totem Hall

Масштабное клубное шоу в честь дня рождения A-One Hip-Hop Music Channel, главными героями которого станут такие небезызвестности, как "Каста", Noize MC, Лигалайз, Бьянка и другие деятели музыкальной культуры, давшей имя телеканалу. Вечеринка обещает стать крупнейшим хип-хоп-праздником этой осени.

16 НОЯБРЯ

Parov Stelar band

Москва, Известия Hall

В этом году у музыканта и продюсера Маркуса Фюредера и его группы Parov Stelar вышел новый альбом The Princess — очередная остроумная смесь эйсид-джаза, неосвинга и самого изобретательного брейкбита. Живые джазовые инструменты и электроника — чтобы и потанцевать, и помечтать.

22 НОЯБРЯ

Kasabian

Москва, Stadium Live

Они переносили дату московского концерта два раза, не приехав к нам ни в марте, ни в сентябре. А значит, у тебя все еще есть шанс услышать одну из главных британских рок-групп наших дней. Их четвертый альбом Velociraptor!, вышедший в 2011-м, чертовски хорош — его-то и сыграют парни. Ну и без старых хитов не обойдется.

посмотреть

1 НОЯБРЯ

"Что это?"

Москва, к/т "Октябрь"

Премьера масштабного сноубордического проекта, который снимался в течение двух лет в России, Австрии, Финляндии, Норвегии, Чили и Канаде — и теперь вот готов. После московского показа фильм отправится в Питер, а потом прокатится еще по двум десяткам городов. Вся информация о том, когда и где, — на сайте whatisthis.ru.

С 8 НОЯБРЯ

"Операция "Арго""

Джордж Клуни спродюсировал фильм своего друга Бена Аффлека. Они пригласили Джона Гудмана, Алана Аркина и других хороших парней и сняли картину, основанную на реальных событиях. 1979 год, революция в Иране, американские заложники и самый безумный план по их спасению.

С 15 НОЯБРЯ

"Экипаж"

Самолет Уипа Уайтакера попадает в опасную ситуацию, но Уип виртуозно его сажает и становится героем. Однако в том, что такое случилось, виноват, похоже, Уип, так что теперь ему приходится наблюдать, как авиакомпания пытается уйти от ответственности. Новый фильм Роберта Земекиса с Дензелом Вашингтоном в главной роли — должно быть интересно.

* Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.

посетить

4 НОЯБРЯ

Monster X Tour

Москва, СК "Олимпийский"

Легендарное американское шоу бигфутов — у нас в гостях. Монструозные восьмитонные драндулеты на гигантских колесах в течение двух часов будут соревноваться друг с другом, демонстрируя зверскую мощь и, как обещают организаторы, "дьявольскую маневренность". Все это будет сопровождаться ревом движков, избытком адреналина и бескомпромиссным выступлением мотофристайлеров.

ДО 16 ДЕКАБРЯ

Уиджи. Криминальный Нью-Йорк

Москва, Мультимедиа Арт Музей

Уиджи (настоящее имя — Артур Феллиг) — один из классиков репортажной фотографии XX века, причем вполне определенного жанра: такие снимки обычно появляются в газетах в разделе "Происшествия". Со временем эти кадры перекочевали из газет в галереи и рассказывают о неспокойной жизни американского мегаполиса 1930–1950 годов не хуже криминальных саг про Аль Капоне.

поиграть

Need for Speed Most Wanted

Платформы: PC, Playstation 3, Xbox 360

Похоже, это самый ожидаемый гоночный блокбастер года. Игра обещает сломать привычные каноны жанра: тебя ждет открытое во всех смыслах пространство, в котором с самого начала доступны все машины. Кстати, о машинах — твое чувство патриотизма должно быть приятно обрадовано тем, что отныне можно будет погонять-ся на родной Marussia B2. Осталось только отыскать ее в дебрях игрового мира. Релиз новой NFS — 1 ноября.

The Last Driver

Платформы: iPhone, iPad

Еще одна история про быструю езду, но гораздо более безумная и беспощадная. Мир рушится сразу из-за всего — ядерного взрыва, нашествия зомби и вторжения инопланетян. Шанс спастись только один — очень-очень быстро ехать, забыв о правилах дорожного движения и о том, что к врагам можно испытывать жалость.

ФОТО: TASS-PHOTO

P.S. ЗАХОЧЕТСЯ РОМАНТИКИ — ВЕДИ ДЕВУШКУ НА КОНЦЕРТ ДЖЕНИФЕР ЛОПЕС. 10 И 11 НОЯБРЯ, МОСКВА, КРОКУС СИТИ ХОЛЛ

PAL ZILERI
collezione privata

АРОМАТЫ ПО ФИГУРЕ

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама.

www.palzileri.com

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

1885

ГОД РОЖДЕНИЯ ПЕРВОГО МОТОЦИКЛА С ДВИГАТЕЛЕМ ВНУТРЕННЕГО СГОРАНИЯ. ОН БЫЛ ПОСТРОЕН ГОТТЛИБОМ ДАЙМЛЕРОМ И ВИЛЬГЕЛЬМОМ МАЙБАХОМ. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗИМНЕМУ КОНСЕРВИРОВАНИЮ СОВРЕМЕННОГО СКУТЕРА — НА СТР. 48

КОРИАНДР

ГЛАВНАЯ ИЗЮМИНКА БОРОДИНСКОГО ХЛЕБА, НАЗВАНИЕ КОТОРОЙ ПРОИСХОДИТ ОТ ГРЕЧЕСКОГО СЛОВА κόρις (КОРИС), ЧТО ОЗНАЧАЕТ “КЛОП” (ЗЕЛЕНЬ КОРИАНДРА, ОНА ЖЕ КИНЗА, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПАХНЕТ КЛОПАМИ). РЕЦЕПТ ГРЕНОК ИЗ БОРОДИНСКОГО ХЛЕБА НАЙДЕШЬ НА СТР. 56

3 300 000 000

ЭЛЕКТРОННЫХ ПОЧТОВЫХ ЯЩИКОВ НАСЧИТАЛА В МИРЕ В АПРЕЛЕ ЭТОГО ГОДА АНАЛИТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ THE RADICATI GROUP. НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ РАБОЧУЮ ПЕРЕПИСКУ, — НА СТР. 54

БАБКИ

НА КУБАНИ ГРЕЮТ НОГИ В ГОРЯЧИХ ЖАРЕНЫХ СЕМЕЧКАХ (ПОМОГАЕТ ОТ РЕВМАТИЗМА), ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРОДАВАТЬ ИХ У ДОРОГИ. ЭТО ЛЕГЕНДА, А ВСЯ ПРАВДА О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ СЕМЯН ПОДСОЛНЕЧНИКА — НА СТР. 46

75

КГ ВЕСИТ CODEX GIGAS, МАНУСКРИПТ XIII ВЕКА, В КОТОРОМ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 600 СТРАНИЦАХ СОБРАНЫ ВЕТХИЙ И НОВЫЙ ЗАВЕТЫ, ДРУГИЕ ЦЕРКОВНЫЕ ТЕКСТЫ. КАК УСТРОИТЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ С ТЯЖЕЛОЙ КНИГОЙ, ЧИТАЙ НА СТР. 50

821,23

КГ — МАССА ТЫКВЫ-РЕКОРД-СМЕНКИ, ВЫРАЩЕННОЙ В 2010 ГОДУ АМЕРИКАНЦЕМ КРИСОМ СТИВЕНСОМ. КОЕ-ЧТО ОБ ИСКУССТВЕ ВЫРЕЗАНИЯ СКУЛЬПТУР ИЗ ТЫКВ — НА СТР. 58

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Fashion Galaxy

LIU·JO MARC BY MARC JACOBS KENZO

DKNY DONNA KARAN NEW YORK AJ ARMANI JEANS MICHAEL MICHAEL KORS

Магазины Fashion Galaxy в Москве:
ТД ГУМ, Красная площадь, 3, 2 этаж, 1 линия, тел.:+7 495 620 30 17
ТРЦ Атриум, Земляной вал, 33, 1 этаж, тел.:+7 495 970 14 28
ТРЦ Европейский, пл. Киевского вокзала, 2, 1 этаж, тел.:+7 495 229 27 62
ТРК Щука, ул. Щукинская, 42, 2 этаж, тел.: +7 495 229 97 25
ТРЦ Золотой Вавилон, Проспект Мира, 211, 1 этаж
ТК Мега Теплый Стан, Калужское ш, 21-й км, 1 этаж

Магазины UGG®Australia:
ТД ГУМ, Красная площадь, 3, 2 этаж, 2 линия, тел.:+7 495 620 32 80
ТРЦ Метрополис, Ленинградское ш., 16 а, 2 этаж, тел.:+7 495 723 73 62

Магазины Fashion Galaxy в Петербурге:
ТРЦ Галерея, Лиговский пр.,30, 1 этаж тел.:+7 812 677 36 18
ТК Мега-Дыбенко, Мурманское ш., 12-й км, 1 этаж, тел.:+7 812 610 90 24

www.fashiongalaxy.ru
+7 495 938 99 54

ХОРОШО-ТО КАК!

В истекающем 2012 году я был счастлив как минимум 9 раз. Что не так уж мало, если учесть, что это те случаи счастья, о которых я готов рассказывать, не изменяя имен, голоса и цвета лица.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

СЧАСТЬЕ ПО ОШИБКЕ

Наше дачное СНТ "Нива" живет бурной жизнью маленькой африканской страны — свержения главы и прочие перевороты происходят тут каждый год. Отчасти в ожидании стабильности, а отчасти по причине врожденного раздолбайства я несколько лет не платил за электричество. Недавно пошел в правление исправить этот недочет.

"96 тысяч рублей", — отчеканила женщина-бухгалтер. От этих слов через меня как будто пропустили весь тот ток, за который я задолжал. Но после часа разбирательств были найдены некие документы времен одного из прошлых правлений, и долг снизился в 10 (!) раз. Я расплатился, вышел на улицу, сел на велосипед и поехал домой. Чувствовал себя замечательно.

СЧАСТЬЕ СТРАШНОЕ

В этом году мне исполнилось 30, и теперь я уже не так склонен к авантюрам, но все же этим летом сам себя развел на слабо — что, я так никогда и не решусь полетать на параплане?

И вот я на горе. Дует ветер. Выстланная искусственной травой дорожка для старта заканчивается резким обрывом: "Беги к нему изо всех сил, а то не взлетим", — "подбодрил" меня инструктор.

Отключив мозг, можно заставить себя бежать в пропасть, и вскоре я уже болтал ногами на километровой высоте. Внизу земля — такая жесткая на вид, вдалеке — море, а вокруг — свобода. Тут бы и ждать прилива счастья, но нет, испытал я его, только когда параплан успешно приземлился. У меня это было? Было! И мне не слабо.

СЧАСТЬЕ ПОРАЖЕНИЯ

Журналист и на даче пытается делать то, к чему привык. Например, мой дед, заведовавший отделом в "Правде" и написавший книгу "Целина" за Брежнева, на пенсии перешел от теории к практике: бился за урожай на отдельно взятых шести сотках.

Я про сельское хозяйство не пишу, зато про спорт — почти каждый месяц. Поэтому сегодня грядок на даче нет, и даже буйно расцветавший в былые годы хрен совсем зачах. Зато есть баскетбольное кольцо, волейбольная сетка, баланс-борд и небольшое футбольное поле, ворота на котором я ставил ночью при свете фар, чтобы утром в день рождения их увидел ребенок.

Не знаю, что чувствовал дед, окучивая помидоры на этом участке, а я этим летом

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

ROAMER

OF SWITZERLAND

SINCE 1888 ROAMER OF SWITZERLAND

Vanguard*

реклама

Сделано в Швейцарии
Механизм: ISA 8176/2190
с функцией даты
Корпус: 42мм из нержавеющей стали
с PVD покрытием
Стекло: антибликовое сапфировое
Водозащита: до 5 АТМ
РРЦ: 12550-13800 руб.

Официальный дистрибьютор в России
компания "Авента ДК"
(495)912-2541
www.timeavenue.ru

Quality Time**

WWW.ROAMER.CH

* Коллекция "Вангард" ** Время с любимыми

был просто счастлив, проиграв здесь шестилетнему сыну в бросании баскетбольного мяча на точность. Когда сын научился делать что-то лучше тебя — это кайф.

СЧАСТЬЕ РЖАВОЕ

Когда ты — мальчик лет шести, ты не поддержишь ни одну программу разоружения: кому нужен голубь мира, если ради него уничтожат все эти чудесные танки?!

Я и сейчас поеду смотреть на военную технику с куда большим рвением, чем на какое-нибудь поле подсолнухов. И, к счастью, в Подмосковье с этим проблем нет. В Кубинке — крупнейший в мире танковый музей, в Монино — авиамузей под открытым небом. Весной я был в обоих.

Я не летал на "Конкорде", но за штурвалом его аналога, нашего Ту-144 (в расцвете лет он мог передвигаться со скоростью 2500 км/ч на высоте 20 км) — сидел. Сверхзвуковой бомбардировщик М-50, самый крупный из когда-либо построенных вертолетов Ми-12, орбитальный самолет МиГ-105.11, амфибия-монстр ВВА-14... Я проникался гордостью, патриотизмом и прочими приятными чувствами, а потом сел есть вкуснейший шашлык с видом на железные махины — и вот оно, накатило.

СЧАСТЬЕ ФИНАЛЬНОЕ

Если бы пресловутые британские ученые взялись составить формулу идеального матча, то получился бы олимпийский волейбольный финал Россия – Бразилия: команда должна фактически слить игру, но вытащить ее в последний момент и в итоге выиграть. За два часа тебя протаскивают от слез досады до слез радости, и ты становишься счастливым, как идиот. Недаром именно после этого матча многие посчитали Олимпиаду все-таки удачной.
А я лично выражаю благодарность нашим ребятам за то, что после футбольных оплеух этого лета мои дети все же увидели, что Россия может побеждать и делает это весьма эффектно.

ПРИЯТНО ИМЕТЬ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ ЭКРАН НЕ СО СТАТЬЯМИ ДЛЯ ЖУРНАЛА, А С ФИЛЬМОМ, ПРОСТО ЛЕЖАТЬ И НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

СЧАСТЬЕ СМУТНОЕ

Последний раз удовольствие от бега без мяча я получал, когда мне было пять лет. Но этим летом меня пробило.

Я был в двухдневной командировке в Мюнхене и, несмотря на промозглую погоду с периодически начинавшимся дождем, свободным утром отправился бродить по городу. Добродил до Английского сада — здоровенного парка в городской черте — и неожиданно обнаружил, что я тут чуть ли не единственный гуляю, а не занимаюсь спортом: мимо пролетали велосипедисты, пыхтели бегуны, а за деревьями на поле скакали всадники.

В общем, я тоже побежал. Сначала думал сделать видимость, но как-то втянулся и честно оттопал приличное расстояние. Остановился, только увидев картину: из трубы под дорогой вытекает какой-то водный поток, тут же образуется волна, а сверху — серфер на доске. Это как на Московской кольцевой в дождь встретить водного лыжника, несущегося за автомобилем. Не знаю, что подействовало больше — кайф бегуна или это неожиданное зрелище, но на душе стало как-то очень хорошо, и даже снова пошедший дождь никак не испортил это чувство (если ты подумал, что я мастер рассказывать сказки, то посмотри в интернете "ручей Айсбах" — баварские серферы в самом деле покорили этот поток).

СЧАСТЬЕ БЕЗДЕЛЬЯ

Свобода лучше, чем несвобода. Во время мучительной сдачи октябрьского номера этого года я (который день подряд) вышел из редакции около полуночи. Была пятница, ехать на дачу к семье уже поздновато — там все спали, да и я устал. В общем, я приехал домой, включил кино, открыл банку эля.
И меня отпустило. Приятно иметь перед глазами экран не со статьями для журнала, а с фильмом, просто лежать и ничего не делать. Да и в кои-то веки оказаться дома совсем одному — тоже своего рода удовольствие. Совсем хорошо мне стало, когда в середине просмотра я по Skype созвонился с коллегами, которые еще оставались в редакции, и обсудил с ними всю прелесть ничегонеделания.

СЧАСТЬЕ ТИНЕЙДЖЕРСКОЕ

Мы как-то написали в журнале, что не стоит ходить на группы, которые нравились тебе в подростковом возрасте. Отзываю этот совет, он неверный. Этим летом я посетил концерты Guns N' Roses и Doors в Москве.
Я знаю, что многие плевались от трехчасового опоздания "ганзов" и несыгранности "дорзов", но я совершенно официально заявляю, что получил от этих походов настоящий кайф. Я же полностью отключился от негатива и снова стал лет на пятнадцать то ли тупее, то ли моложе. Рок-н-ролл, чуваки!

СЧАСТЬЕ УТРЕННЕЕ

Один из случаев самого банального, но очень яркого счастья. Как-то этим летом я уезжал с дачи на работу. Я прокатил сыновей до середины улицы, а потом ехал и смотрел в зеркало, как они сначала долго махали мне, а потом бежали обратно к нашей калитке. Кажется, я так и приехал на работу улыбаясь. ■

X.O.
САЛОНЫ МУЖСКОГО БЕЛЬЯ

FALKE

товар сертифицирован реклама

+7 (495) 744-0-722

www.xo-man.ru

New! Магазин FALKE в ТЦ «Метрополис», 2 этаж, +7 (495) 787-29-58

76 Знание
Восставшие из сада: эти звери изменят наш мир

82 Организм
Секретные материалы: о чем молчит твой пенис?

86 Пропитание
Кошмар на улице мяса: сегодня его съедят сырым

92 Форма
Комедия строгого режима: как сбросить вес после 45 лет

96 Отношения
Знакомство с факером: что делать на первом свидании

МН ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

На поле планки грохотали

У прыгунов в высоту в буквальном смысле есть та самая планка, которую нужно преодолеть. Золотой призер Олимпиады в Пекине Андрей Сильнов знает, как достигать высот, и готов рассказать тебе.

ЗАПИСАЛ: АРТЕМ БЕТЕВ; ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

АНДРЕЙ СИЛЬНОВ

Родился: 09.09.1984
Рост: 198 см
Вес: 83 кг
Фосбери-флоп: 2 м 38 см
Ножницы: 2 м 20 см
Перекидной: 2 м 10 см
Золотой призер Олимпиады-2008, чемпион Европы-2006, бронзовый призер мира по прыжкам в закрытом помещении – 2006.

СИЛЬНОВ О ТОНКОСТЯХ

1 Техника

В начале прошлого века спортсмены прыгали только “ножницами” – как бы перешагивая боком планку. Когда возможности этой техники были исчерпаны, появился “перекидной” – прыгун перелетает через планку боком, будто запрыгивая на лошадь. Этим способом Валерий Брумель установил шесть мировых рекордов. А в конце 60-х на смену перекидному пришел “фосбери-флоп”, по имени изобретателя этой техники Дика Фосбери. Спортсмен прыгает спиной и как бы “облизывает” телом перекладину – большая часть веса его тела все время находится ниже перекладины.

2 Дуга

Чтобы высоко прыгнуть фосбери-флопом, к планке нужно подбегать по траектории, напоминающей перевернутую букву J. Палочка у “джей” – это разбег, мне обычно нужно девять шагов. “Крючок” этой буквы у нас называется “дуга”. Вспоминай школьную физику – при переходе с прямого движения на дугу возникает центробежная сила, которая помогает преобразовать горизонтальную скорость в вертикальную. Дуга – это три шага, но есть спортсмены, которые прыгают на четыре. Бывает, форму дуги приходится менять по ходу выступления – например, если не бежится, можно перенести точку отталкивания поближе к планке.

3 Прыжок

Разбег производится с точно выверенной на тренировках скоростью. Затем важно точно поставить стопу толчковой ноги в определенной точке и под определенным углом к планке. Оттолкнувшись, надо контролировать положение рук, плеч, таза и головы – от этого зависит траектория полета. А еще важно в полете успеть подтянуть к толчковой ноге маховую, сделать мах, чтобы не задеть планку. Толчковая нога может быть правой и левой, но большинство прыгает с левой.

4 Рекорды

Говорят, в нашем виде спорта “достигнут потолок рекордов”. Кубинец Хавьер Сотомайор еще в 1993-м прыгнул на 2 м 45 см, и с тех пор никто даже повторить этот результат не смог. Возможно, в то время за спортсменами еще не так строго следил антидопинговый комитет. Как бы то ни было, мы постепенно приближаемся к результату Сотомайора, и я уверен, что его рекорд обязательно будет побит. Например, Иван Ухов в этом году прыгнул 2 м 39 см.

5 Мы в мире

Россия всегда была одной из сильнейших держав по прыжкам в высоту. Если взять статистику, у нас больше всего чемпионов мира в этой дисциплине. Сейчас, как и в советские времена, за призовые места идет борьба между Россией и Америкой. На третьем месте – англичане, в последнее время подтянулись греки, у них хорошая школа.

6 Экипировка

Наши шиповки отличаются от беговых. У тех, что для бега, шипы есть только в средней части подошвы – бегуны приземляются и толкаются этой частью стопы. У прыжковых шипы на пятке и носке. На носке для разбега, а на пятке – чтобы было лучше сцепление с дорожкой во время прыжка, так как толкаешься именно пяткой. Между прочим, кроме прыгунов в высоту шипы на пятки ставят только метатели копья.

7 Диета

Прыгун в высоту должен быть высоким, сильным и легким. Почему высоким, понятно – такому спортсмену нужно на меньшую высоту поднимать в прыжке центр тяжести. Чтобы быть одновременно сильным и легким, приходится много тренироваться и ограничивать себя в еде – есть можно все, но помалу. У меня, когда я в 8 классе начал серьезно заниматься прыжками, зубы от голода сводило, а сейчас ничего – привык.

8 Шест и другие виды спорта

Я пробовал прыгать с шестом ради интереса, но заниматься этим бы не хотел. У шестовиков все по-другому. В нашей дисциплине главное – работа телом. А там важную роль играет шест, вернее, его жесткость. Тебе подняли высоту – нужно сделать так, чтобы в следующей попытке шест согнулся с большим усилием и сильнее тебя бросил вверх. Когда есть время, я еще могу поиграть для себя в волейбол или баскетбол. А вот на футбольное поле стараюсь не выходить – слишком травмоопасно.

На поле планки грохотали

ДАВАЙ, ВЫКЛАДЫВАЙ

Прыжок в высоту вместе с разбегом занимает пару секунд, но за эти мгновения спортсмен должен продемонстрировать идеальную технику и взрывную мощность. Сильнов рассказывает, как подготовить себя к выполнению такой задачи.

1. Развивай мощность

Чтобы в нужный момент мощно оттолкнуться и как можно выше полететь, требуется взрывная работа. К ней нужно готовить не только ноги, но и все тело. Именно для этого мы, например, толкаем ядро.

2. Определи цель

Хочешь сделать движение быстро и с максимальной отдачей? Уделяй внимание той мускулатуре, которая нужна для этого движения. Силовая составляющая прыжков в высоту — это толчок, поэтому его мы и отрабатываем. Например, мы много прыгаем в длину в яму с песком.

3. Береги силу

Если тебе нужно выполнить сложное движение, например, такое, как в нашей дисциплине, на тренировках необязательно выкладываться в полную силу. В первую очередь отрабатывай технику, не задирая планку до предела. Мы никогда не пытаемся прыгать рекордные высоты, когда готовимся, — для этого есть соревнования.

4. Выноси все

Не забывай про выносливость. Она нужна не только для выступлений на соревнованиях. Ведь благодаря ей ты можешь выполнить бóльшую работу на тренировке, а значит, будешь сильнее и быстрее. Да и когда прыгаешь на результат, выносливость не помешает, ведь приходится выполнять в среднем по 12–15 попыток. Сразу после соревнований мы начинаем работать именно над выносливостью. Много бегаем, много работаем со штангой. ■

АНДРЕЙ СИЛЬНОВ О ПОТОЛКАХ, КОТОРЫЕ НАДО ПРОБИВАТЬ ГОЛОВОЙ:

ДОПРЫГАЛСЯ

Я пошел в легкую атлетику в первом классе в городе Шахты — там прожил все детство и юность. Уже в 9 классе я выполнил норматив КМС — 2 м 02 см, а вот мастера (2 м 15 см) — долго не мог прыгнуть. Но мой тренер Евгений Петрович Загорулько в меня верил. Он сказал: “Когда выполнишь мастера, дело у тебя пойдет”. Я взял эту планку только через два года. До сих пор помню, как на следующий день поднимался по лестнице в университете и гордо поглядывал по сторонам — любуйтесь, перед вами мастер спорта.

ПОЗДНИЙ ПИК

На мою первую Олимпиаду — в Пекин — я сначала не прошел. Не успел достичь пика формы к чемпионату России, на котором решалось, кто поедет на Игры. Занял 4 место. Но меня опять поддержал тренер — на этот раз в сборной. Сергей Иванович Старых сказал: “Не расслабляйся, продолжай тренироваться”. Через неделю я поехал на соревнования в Лондон и прыгнул там 2 м 38 см — лучший результат за сезон 2008 года в мире. Тут, конечно, меня включили в олимпийскую сборную, и я взял в Пекине золото с результатом 2 м 36 см.

ТРЕТЬЯ ПОПЫТКА

Уязвимое место у нас, прыгунов, — ахиллесово сухожилие. Я делал операцию на ахилле, долго восстанавливался, но к Олимпиаде в Лондоне старая травма опять дала себя знать. Как результат, занял в Лондоне 12 место. Что ж, буду готовиться к 2016 году — на Олимпиаде в Рио будет моя третья попытка.

реклама

Marc O'Polo

Москва, ТРК «АТРИУМ»
Воронеж, Центр Галереи Чижова
Тюмень, ул. Ленина, 29
Краснодар, ул. Пашковская, 82

День открытых зверей

Если судить по новостям, Россия переживает нашествие новых биологических видов, которые не только добавляют красок нашей скромной северной природе, но и бывают крайне опасны. Мы узнали, как и какие организмы на самом деле завоевывают российские просторы и с кем мы будем жить бок о бок в будущем.

АВТОР: АРТЕМ БЕТЕВ

В НАУЧНО-ФАНТАСТИЧЕСКОЙ ПОВЕСТИ Булгакова “Роковые яйца” Россию чуть не захватили размножающиеся с катастрофической скоростью страусы и тропические рептилии. От завоевания нас, как это часто бывает, спасли холода. За прошедшие с момента написания этого произведения годы биологический апокалипсис перешел из разряда фантастических явлений в категорию событий, которые с большой вероятностью могут наступить уже в ближайшем будущем. По крайней мере в этом нас убеждают средства массовой информации и “зеленые” организации. Чтобы выяснить, насколько реальна эта опасность, мы попросили Аркадия Тишкова, д.г.н., профессора, замдиректора по научным вопросам Института географии РАН прокомментировать новости о вторжении новых видов в нашу страну, которые появлялись в СМИ в последние годы.

УГРОЗЫ ПРИРОДЕ НЕТ

“Крокодилы ловятся”

Сюжет на телеканале “Вести-Москва”

Дата выхода выхода в эфир: 22.05.2012

ЦИТАТА: “В одном из водоемов в районе деревни Духанино обнаружили крокодила. Полуторараметровая рептилия запуталась в рыболовных сетях. Главный вопрос, на который сейчас ищут ответ специалисты нескольких ведомств, — как экзотический хищник попал в подмосковный пруд”.

“В Подмосковье дачники обнаружили колибри”

Новость на сайте lifenews.ru

Дата публикации: *28.06.2010*

ЦИТАТА: “В Московской области дачники обнаружили птицу колибри. Обитатель Южной Америки каким-то чудесным образом оказался в России, и не в зоопарке, а на воле. Необычную для северных широт птицу удалось заснять в Солнечногорском районе”.

“В Волге выловили пиранью”

Заметка в газете “Комсомольская правда – Самара”

Дата публикации: 22.09.2010

ЦИТАТА: “Необычный улов попался в сети к самарскому рыбаку на этой неделе. – Среди щук и лещей я увидел странную рыбину, — рассказал КП Владимир Сафронов, рыбак-промысловик колхоза “Волжское”. — Явно не местная, фиолетового цвета, с радужно-переливчатой чешуей и большими зубами. Напарник ахнул: “Да это же пиранья!”

ТИШКОВ: “Упомянутые в этих новостях виды не угрожают окружающей среде. Очевидно, что эти животные и рыбы были выпущены в природу человеком и не могут в наших условиях зимовать и размножаться. Правда, при определенных условиях даже тропические виды могут закрепиться у нас, если в месте их одичания по каким-то причинам созданы особые условия. Например, в местах, где в Москва-реку круглогодично сбрасываются теплые сточные воды, уже много лет живут южноамериканские гуппи, но расселиться оттуда дальше они не могут — им холодно без теплых стоков”.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОНЯ РУМЯНЦЕВА/BANG! BANG!

JOHN VARVATOS ★ U.S.A.

ПРОБУДИ ШЕСТОЕ ЧУВСТВО! НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН.

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Реклама.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КАТАСТРОФА МАЛОВЕРОЯТНА

“Мертвый акуленок перепугал весь Владивосток”

Сюжет на телеканале НТВ

Дата выхода в эфир: 28.08.2012

ЦИТАТА: “Мертвую акулу прибоем выбросило на берег в бухте Северной близ поселка Славянка. Обнаружили ее местные жители и о своей находке сообщили ученым. Вывод пока пришлось делать только по фотографиям, но он не оставляет никаких сомнений: на снимках — морской хищник, акула мако”.

“В Дагестане появилась популяция дикобразов”

Новость на сайте riadagestan.ru

Дата публикации: 02.08.2006

ЦИТАТА: “Еще сравнительно недавно они не распространялись дальше Азербайджана. Сейчас единственная точка обитания дикобразов в России — это Докузпаринский район. Об этом корреспонденту Республиканского информационного агентства “Дагестан” сообщил Юрий Яровенко — ведущий научный сотрудник лаборатории экологии животных, что существует при Прикаспийском институте биологических ресурсов Дагестанского научного центра РАН. По его словам, он нашел все факты, свидетельствующие о существовании дикобраза в Докузпаринском районе Дагестана”.

ТИШКОВ: “Появление акулы мако в районе Владивостока, скорее всего, связано с потеплением климата. Дикобраз в Дагестане появился по этой же причине. Однако в данном случае эти виды проникли на новую территорию вследствие приграничного расширения ареала. Акула оказалась в биоценозе, похожем на ее родной, и местные виды пострадают от ее присутствия несильно. Экологической катастрофы их появление не вызовет, а вот отдыхающим они неприятности могут доставить. Кстати, хотя мы и связываем такое расширение ареала с потеплением климата, не стоит ожидать нашествия на Россию экзотических животных из теплых стран. По крайней мере, в ближайшее время. За последние 100 лет среднегодовая температура в средней полосе повысилась на 1 градус Цельсия. Этого недостаточно для того, чтобы в Подмосковье начали гнездиться попугаи”.

ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ?

По словам Тишкова, пессимистический вариант развития событий легко проиллюстрировать на примере Европы: “У наших западных соседей фитосанитарная служба главным образом следит за чужеродными видами, которые могут навредить сельскому хозяйству и животноводству, а на остальную флору и фауну они обращают мало внимания. В результате в европейских лесах численность аборигенных растений и животных сильно сократилась, в некоторых регионах их уже на 90% заместили пришельцы из дальних краев. При этом внешне кажется, что все в порядке. Но такие экосистемы не выполняют своих основных биосферных функций — продукционных, климаторегулирующих, водорегулирующих, сохранения биоразнообразия. Дело в том, что в любой сложившейся в результате длительной эволюции системе все элементы тесно взаимосвязаны и наилучшим образом друг к другу приспособлены. В здоровой естественной экосистеме у чужака нет шансов “прописаться” в гостях надолго, но в ослабленной человеком — такая возможность может появиться. В этом случае чужеродный организм приживается и начинает конкурировать с каким-нибудь местным видом. Если в этой борьбе побеждает чужой, то страдает весь биоценоз. А когда давление инвазивных видов слишком велико, гибнут все виды — и свои, и чужие, а на их месте остается пустырь, заросший сорной травой, или просто пустыня.

Сейчас в России обнаружено около 500 видов животных и 1500 видов растений, которые считаются инвазивными. Из-за того, что за последние 20 лет мы фактически развалили службу фитосанитарного контроля, уже в ближайшее время на нашу территорию может проникнуть еще около 1000 видов флоры и фауны из Азии, Америки и Африки. Например, ожидается, что среди них будет несколько видов североамериканских трипсов — сосущих насекомых, повреждающих овощные растения, а также кукурузный жук диабротика, уничтожающий урожаи кукурузы не хуже, чем колорадский жук картошку.

SKAGEN

DENMARK

Элементы датского дизайна.
Стильный и почти невесомый плоский титановый корпус.
Водозащита 3 АТМ, толщина корпуса 9 мм, вес 65 грамм.

www.skagenwatch.ru

реклама

Если речь идет не о естественном расширении границ ареала, то животные и растения чаще всего попадают на новые для себя территории в контейнерах с товарами — как по земле, так по воде и воздуху. Чужеродные организмы могут эмигрировать в балластных водах грузовых судов, в таре с овощами и фруктами или, например, с зерном. Именно так в Европу был завезен колорадский жук.

РЕАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ НАРУШЕНИЯ ПРИРОДНОГО РАВНОВЕСИЯ

“В саратовских водоемах появились тропические медузы”

Заметка в газете “Комсомольская правда”

Дата публикации: 18.08.2008

ЦИТАТА: “Поймав несколько штук в полулитровую банку, саратовец решил поделиться своим открытием с учеными и отправился в саратовское отделение Государственного научно-исследовательского института озерного и речного рыбного хозяйства (ГосНИОРХ). Саратовские ученые выяснили, что миниатюрные гидры — это краспедакусты, родиной которых является Амазонка”.

“В Белом море обнаружен китайский мохнаторукий краб”

Новость на сайте ria.ru

Дата публикации: 21.01.2010

ЦИТАТА: “Китайский мохнаторукий краб в последнее время замечен в Белом море, в районе Архангельска и устья Северной Двины”.

ТИШКОВ: “Если медуз в речке без особых проблем находят дачники, значит, их в водоеме достаточно много. Если китайский мохнаторукий краб замечен в море, это тоже значит, что он там не один. Получается, этот инвазивный, то есть занесенный из другой страны с другими условиями жизни, вид настолько успешно у нас натурализовался, что начал быстро размножаться. Вторжение таких чужеродных организмов несет реальную опасность для экосистем, так как пришельцы начинают бороться за выживание с аборигенными видами. Хороший пример — гребневик, который, как и обнаруженные под Саратовом медузы, относится к кишечнополостным. Попав в Черное море в 80-е годы прошлого века, гребневик начал активно поедать зоопланктон, который является кормовой базой главных черноморских промысловых пород — хамсы и тюльки. В результате, за 1989 и 1990 гг. суммарный улов этой рыбы во всех черноморских странах упал с 630 тыс. т до 90 тыс. т. Сейчас гребневик успешно размножается также в Азовском и Каспийском морях.■

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

ЭКСПЕРТЫ:

ОЛЕГ ЮНКЕР,
уролог-андролог, врач высшей категории

ВЛАДИМИР ДАНОВИЧ,
уролог, к.м.н.

ЕСТЬ ЛЕГЕНДА: когда бог раздавал мужикам члены, он развесил их на веревочке и предложил каждому достать тот, который понравился. Коротышкам достались самые длинные.

Так вот ты какой

Вот так всегда: мы готовы часами рассуждать о том, какую гитару в каком году под какую песню разбил Курт Кобейн, а когда именины у родной бабушки — не помним. И с главным предметом мужской гордости та же история: вроде он есть, но как и почему он устроен — тайна и туман. В общем, мы решили познакомить тебя с твоим пенисом поближе.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ
ЭКСПЕРТЫ: ОЛЕГ ЮНКЕР, УРОЛОГ-АНДРОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ;
ВЛАДИМИР ДАНОВИЧ, УРОЛОГ, К.М.Н.

ТЕБЕ ДОСТАЛОСЬ

От чего все-таки зависит его размер?

ОТВЕТ От того же, от чего зависит цвет твоих глаз, форма ногтей, толщина волос и количество родинок на теле. Единственное, что ты с полным правом можешь благодарить или винить, — это твоя генетика, твои предки. Если дед своим орудием по деревне кур гонял, то и внучок, вполне вероятно, достигнет тех же высот. А вот почему дед и прадед такие вышли — неизвестно. Размер члена — это как генетическая рулетка. Никакого воздействия ни на плодовитость, ни на способность к выживанию этот параметр не оказывает (иначе, согласно Дарвину, мы все ходили бы с гигантскими причиндалами). Урологи даже говорят: лучше меньше, чем больше, потому что скромный размер позволит оплодотворить любую женщину, а вот к “переростку” готова не каждая.
Еще ты можешь порадоваться, если принадлежишь к европеоидной расе (у азиатов члены меньше), и позавидовать неграм — у них больше. И запомни наконец: чем меньше пенис в неэрегированном состоянии, тем большие фокусы он может вытворять. Изначально очень большой член во время эрекции увеличивается ненамного (особенно в длину), тогда как маленький орган с удовольствием растягивается как вширь, так и вдаль.

КСТАТИ Лишь у 4% мужчин длина эрегированного полового члена превышает 20 см. У всех остальных он меньше, и это норма. Больше — это уже, говоря медицинским языком, отклонение от нормы.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ КОМФОРТА И НАДЕЖНОСТИ ПО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ЦЕНАМ

Узнайте о специальных
предложениях на модельный ряд
Chevrolet у официальных дилеров,
на сайте www.chevrolet.ru
и по телефону горячей линии 8 800 200 00 76.

CHEVROLET

Реклама.

Так вот ты какой

ПОД ДРУГИМ УГЛОМ

Угол эрекции неизбежно меняется с возрастом: чем старее мужчина, тем ниже поднимается пенис. Так?

ОТВЕТ Не совсем. Вектор твоей эрекции напрямую никак не связан с возрастом, она на любом этапе твоей жизни должна оставаться такой же бодрой, как сейчас, — и в 18, и в 30, и в 75 лет. Механизм не меняется с возрастом: он либо работает как положено, либо нет. Нарушение же эрекции случается исключительно из-за внешних факторов. Например: нездоровая диета, курение, малоподвижный образ жизни — проблемы с сердечно-сосудистой системой — неизбежное снижение угла эрекции вплоть до полного его исчезновения. Так что закон прост: будешь здоров — будешь всегда готов. Ведь твое возбуждение — это, по сути, вопрос притока крови куда надо. Ничего сложного, ничего удивительного.

КСТАТИ Рамжит Рагхав впервые стал отцом в 94 года и на сей день считается самым старым молодым отцом в мире (матери его ребенка — за 50). Поскольку речь идет о простейшей индийской семье, версию искусственного оплодотворения можешь смело исключить.

ВООБЩЕ ТЫ МОЖЕШЬ ГОРДИТЬСЯ, СРЕДИ ПРИМАТОВ ТЕБЕ НЕТ РАВНЫХ — У ЧЕЛОВЕКА САМЫЙ ТОЛСТЫЙ И ДЛИННЫЙ ПЕНИС КАК ОТНОСИТЕЛЬНО РАЗМЕРОВ ТЕЛА, ТАК И БЕЗОТНОСИТЕЛЬНО.

РАЗДЕЛИТЕЛЬНАЯ ПОЛОСА

Откуда этот шов посередине мошонки?

ОТВЕТ Так называемый срединный шов — результат эмбриогенеза, то есть твоего внутриутробного развития. Изначально и яички (у будущих мужчин), и яичники (у будущих женщин) находятся в брюшной полости. У женщин все так и остается, а вот у нас тестикулы стремятся наружу и опускаются, причем с разных сторон, каждое в своей оболочке. Потом оболочки срастаются, образуется мошонка, а в месте их соединения остается шов.

КСТАТИ У детей, как и у большинства млекопитающих, есть мышцы, позволяющие втягивать яички обратно в брюшную полость (проведи маленькому человеку пальцем по внутренней поверхности бедра — и увидишь, как это работает). Животные так делают в момент опасности, чтобы сохранить будущее потомство. Мы же почему-то опасности не чувствуем, мышцами этими не пользуемся, и они атрофируются. Впрочем, некоторые индийские йоги эту мышцу каким-то образом осознают и учатся пользоваться ею по своему усмотрению. Представляешь, как это полезно? Тебя лупят в пах, а ты поджимаешься и молча даешь сдачи.

НЕ ВСЕ ПРОДУМАНО

Что это за белые прыщики на головке?

ОТВЕТ Белые пупырышки на венце головки — это сосочки желез, вырабатывающих смегму (густая субстанция белого цвета, есть у всех, не переживай). У одних они почти незаметные, у других — выступающие, гипертрофированные, однако ни то, ни другое не является патологией и не грозит тебе ужасом. Обращать на них пристальное внимание нужно лишь в том слу-

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПРЯМОЙ ВОПРОС

Почему он кривой?

ОТВЕТ Как ты помнишь, в пенисе есть пещеристые, или кавернозные, тела — левое и правое, расположены по бокам. Как любой нормальный парный орган, они асимметричны, не одинаковы (у тебя ведь и глаза различаются, и одна нога чуть больше другой). Вот и получается: если левое кавернозное тело чуть меньше правого, то член посматривает влево. Если правое меньше — то вправо. А если длина проходящей снизу уретры почему-то оказалась меньше длины кавернозных тел, то в состоянии эрекции пенис будет чуть загнут вниз, как спелый подсолнух.

КСТАТИ В природе не бывает прямых членов. Не бывает, и все.

чае, если они приносят не только эстетический, но и физический дискомфорт — мешают, травмируются. Вот в этом случае их можно удалить, но такая операция является скорее косметической, нежели необходимой по медицинским показаниям.

КСТАТИ Смегма, предназначение которой — всего лишь служить естественной смазкой для повседневной эксплуатации твоего механизма, на самом деле штука лютая. Это канцерогенная субстанция, которая может вызывать не только рак головки полового члена, но и рак шейки матки у женщин. Обезвредить ее может ежедневная гигиена. Ведь научно доказано, что у обрезанных мужчин, у которых смегме просто негде скапливаться, рака полового члена не бывает.

УСЛОВНОЕ СМУЩЕНИЕ

Почему трудно помочиться, когда кто-то смотрит?

ОТВЕТ Потому что ты так воспитан. Вообще мочеиспускание — условный рефлекс, то есть ты можешь его контролировать: можешь начать, остановиться, потерпеть. Однако тебя с детства приучают, что акт мочеиспускания желательно скрывать от посторонних глаз, и вот когда приходится делать это у всех на виду в привокзальном туалете, срабатывает психоэмоциональный фактор: так нехорошо. И ты стоишь и напрягаешься.

КСТАТИ У неспособности пописать на людях есть специальное название — парурез. Парурез встречается у каждого десятого мужчины.

ИРЕНА, ЭТО ПОНАРОШКУ...

Получает ли мужчина прежнее физическое наслаждение от секса после операции по протезированию пениса?

ОТВЕТ Нет. Восстановление потерянного пениса из тканей руки или ноги — это косметическая операция: воссоздается лишь внешний вид органа, о былой чувствительности речи не идет. Да и вживление протеза в член сохранившийся, но пораженный импотенцией, не проходит бесследно: травмированный хирургическим вмешательством орган сохраняет чувствительность лишь отчасти, и далеко не все мужчины с таким устройством способны достичь оргазма.

КСТАТИ Едва ли не главная функция заново сшитого пениса предельно утилитарна — восстановить нормальный отток мочи, привычный любому мужчине.

Не самый важный

Замечал, наверное, что на холоде член становится малюсеньким? И когда ты сильно нервничаешь или испуган — тоже. Это потому, что на морозе кровь аккумулируется внутри тела: черт с ними, с конечностями, главное, чтобы внутренние органы уцелели. То же и во время стресса: кровь приливает к мышцам, ответственным за движение (бей или беги!), а от отростков вроде пальцев, носа и пениса — отливает. Вот и суди сам: твой организм в экстренных ситуациях не придает пенису такое уж большое значение, какое придаешь ему по жизни ты. Как думаешь, кто из вас прав?

ИМПАЗА®

ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ В КОРНЕ

Лекарственный препарат «Импаза» создан специально для лечения нарушения потенции. Регулярный прием помогает мужчинам восстановить сексуальные возможности и вернуть уверенность в своей силе!

Узнайте больше по телефонам горячей линии:
+7 (495) 681-09-30, 681-93-00
или на сайте www.impaza.ru

materia medica
Новый путь к здоровью!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Рег. уд. № 00374/01 Реклама

Сырой нашего времени

Мы придумали, как ты можешь сэкономить на готовке и электричестве (или на чем там у тебя работает кухонная плита). Для этого тебе понадобится кусок свежего мяса, острый нож и пара чистых рук. А мы расскажем, почему есть сырую говядину — это даже полезно.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ЕСТЬ ВО СНЕ СЫРОЕ МЯСО — к каким-то там неприятностям, говорят сонники. Поглощать его бездумно наяву — к таким неприятностям, которые тебе и не снились. Чтобы ты понимал: мясо варят (жарят, парят) вовсе не для того, чтобы оно лучше переваривалось. А чтобы уничтожить проникшие в него болезнетворные бактерии, личинки червей и разные инфекции.

Что есть нельзя

Точно нельзя тащить в рот сырую свинину, потому что свиньи всеядны. Животное при жизни слопало что-то не то, и вот у тебя в тарелке — свиной цепень или трихинелла. Концентрация личинок цепня в свинине неравномерна, поэтому даже от ветеринарного контроля они могут ускользнуть.

Не советуем есть в сыром виде мясо птиц — оно может быть поражено палочками сальмонеллы (термическая обработка их убивает).

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ЭКСПЕРТЫ:

МАРИАННА ТРИФОНОВА, диетолог Центра эстетической и восстановительной медицины «Эмеральд»

ИРИНА РУСС, диетолог Европейского медицинского центра

ВАДИМ ЧЕРНОГОЛОВ, эндокринолог, к.м.н.

SIEMENS

Подстраивается под вас.

Новая варочная панель Siemens flexInduction*.

siemens-home.com/ru

Теперь вы решаете, насколько вместительной будет ваша варочная панель. Siemens flexInduction* адаптируется под посуду любой формы и размера автоматически и нагревает ее там, куда вы ее поставите. Теперь у вашей кухни нет границ.

Siemens. Будущее приходит в дом.

*ФлэксИндакшен. Индукционная варочная панель, самостоятельно адаптирующаяся под посуду. Варочную панель EH 97[illegible]S211E торговой марки Siemens реализует в России ООО «БСХ Бытовая техника». Реклама. Товар сертифицирован.

Баран вроде чистый и щиплет травку, но его мясо слишком жесткое и в сыром виде попросту безвкусно.

Что есть можно

Выбор у нас довольно скудный — сырой можно есть только говядину, поскольку коровы питаются растительной пищей и реже переносят всякую заразу. Парное мясо только что забитого бычка — хорошо, но жестковато. Охлажденная, отлежавшаяся говядина из магазина — тоже хорошо и даже мягче (бери вырезку, она самая нежная). Лучший вариант — мясо, подвергшееся шоковой заморозке (при температуре до -40°С). Вредоносные бактерии точно будут уничтожены, а структура мяса не пострадает, как это бывает при заморозке обычной. Только не забудь его разморозить, перед тем как есть.

В чем польза

В говядине много железа, фосфора и витаминов группы В, которые активируют процесс сжигания жира в организме. Еще в ней есть цинк, необходимый для нормальной работы головного мозга. Особенно важно пополнять запасы цинка транжирам, которые его спускают на прекрасный пол — во время эякуляции мы теряем примерно треть суточной нормы этого микроэлемента. При жарке (а особенно — при варке) полезные вещества вымываются, расщепляются и т.д. Например, витаминов С и B_2 в говядине после термической обработки остается на 40% меньше.

Как реагирует организм

В здоровом организме сырое мясо переваривается без проблем. Более того: в сыром мясе остаются некие собственные ферменты, которые при контакте с желудочным соком тоже включаются в процесс переваривания. В результате какое-нибудь карпаччо усваивается в ЖКТ за пару часов, в то время как жареная отбивная

ПЛОТСКИЕ УТЕХИ

После того как ты начитался аппетитных и не очень подробностей о сыром мясе, самое время его наконец взять и съесть. Придать этому кровожадному ритуалу немного эстетичности помогут наши рецепты и советы.

ТАР-ТАР ИЗ ГОВЯДИНЫ

Рецепт от шеф-повара ресторана «Джу-Джу» Алексея Каневского

НА ДВЕ ПОРЦИИ:

300 г говяжьей вырезки
6 перепелиных яиц (вариант – 4 куриных)
3 ч. л. мелко нарезанного клубня лука шалот
6 стрелок лука сибулет (вариант – зеленый лук)
2 ч. л. мелко нарезанных каперсов
4 ч. л. дижонской горчицы
3 ч. л. оливкового масла extra virgin
6 кусочков хлеба (на свой вкус)
Соус табаско – на кончике ножа
Соль, перец

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Очисть вырезку от излишков жира, наруби мясо ножом как можно мельче, не оставляя ни малейшей жилки (иначе его будет очень сложно и неприятно жевать)*.

2. Разбей 4 перепелиных (или два куриных) яйца в миску, добавь дижонскую горчицу, масло, соль, перец, лук шалот и каперсы и все перемешай.

3. Вывали в ту же миску нарубленное мясо. Снова все хорошенько перемешай вилкой.

4. Кусочки хлеба подсуши в духовке или на сковороде.

5. Выложи мясо через круглую форму на тарелки. Аккуратно плюхни прямо по центру сырой яичный желток и сверху укрась всю конструкцию парой перышек лука. Подавай на стол с гренками.

*Шеф-повар приставил нам к горлу половник и настоятельно просил тебе передать, что мясо нужно рубить только ножом — никаких мясорубок, блендеров и офисных шредеров (прокрученное в них мясо теряет часть своих вкусовых качеств).

Представляем

WILDBLUE

новый аромат для мужчин

Компания Кураж Груп Дистрибьюшн. Телефон: +7 (495) 781 58 97. Реклама

BANANA REPUBLIC

Только в

☎8 800 200 2345

Л'ЭТУАЛЬ

www.letu.ru

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

Сырой нашего времени

может болтаться там часов 5–7. Но все же: мы не рекомендуем есть сырое мясо часто и помногу. Хотя бы потому, что никто из нас не поручится, что у него идеально здоровый желудок.

Где покупать

Если хочешь съесть мясо сырым, не покупай его на рынке. Оно там, конечно, проходит ветконтроль, и приветливый златозубый мясник будет клясться тебе здоровьем в свежести туши. Но даже за пару-тройку часов на прилавке кусок говядины может стать прекрасным хранилищем бактерий. Иди в крупный супермаркет, где можно выбрать еще ни во что не завернутый кусок и где ты всегда можешь попросить персонал показать сертификат, накладную, почетную грамоту или другой документ, подтверждающий происхождение мяса и дату его завоза в магазин. Главное, не покупай мясо, затянутое в пленку. При такой фасовке в нем накапливается кровь — идеальная среда для развития болезнетворных микроорганизмов.

На что смотреть

1. Говядина должна иметь спокойный красный цвет (без дополнительных серовато-зеленовато-синеватых оттенков). Яркий алый цвет может свидетельствовать о неоднократной заморозке и разморозке куска или обработке его специальными растворами.
2. Кусок должен быть упругим — если ткнуть в него пальцем, ямка должна тут же разгладиться. Никакой слизи быть не должно. Если вляпался во что-то склизкое, значит бактерии уже тут как тут, и эта противная субстанция — результат их деятельности.
3. Обходи стороной мясо с тонкой бледно-розовой или бледно-красной корочкой от подсыхания и с так называемым «загаром» (бронзовым оттенком).
4. Учти, мясо должно именно пахнуть, а не вонять. И даже не попахивать. ■

КАРПАЧЧО ИЗ ГОВЯДИНЫ С АРОМАТНЫМИ ТРАВАМИ

Рецепт от шеф-повара ресторана «Мясной клуб» Романа Шубина

НА ДВЕ ПОРЦИИ:
300 г говяжьей вырезки
100 г помидоров черри
6 тонких ломтиков пармезана
2 ст. л. нарезанного стебля сельдерея
4 веточки тимьяна
2 веточки розмарина
5 ст. л. оливкового масла extra virgin (а лучше всего — лигурийское первого холодного отжима)
1½ стакана рукколы
1½ стакана петрушки
Крупная морская соль, перец черный свежемолотый по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Затяни вырезку пищевой пленкой. Получившуюся колбаску положи в морозилку на 30–40 минут. Охлажденное мясо легче нарезать.

2. Смешай веточки рукколы с петрушкой и сельдереем, посоли, поперчи, выложи на блюдо вместе с помидорами черри, разрезанными пополам. Укрась конструкцию кусочками сыра.

3. Удали пленку с мяса и нарежь его острым ножом поперек волокон ломтиками толщиной 1–2 мм (ширина зависит от размера вырезки — обычно это 4–5 см). Нарезанное мясо выложи на салат в виде купола.

4. Посыпь солью, перцем. Листики тимьяна и иголочки розмарина собери с веточек и посыпь на кусочки мяса. Иголочки розмарина предварительно измельчи ножом.

5. Для того чтобы усилился аромат трав, можешь взять глубокую сковороду, раскалить ее и накрыть блюдо с карпаччо на 30–40 секунд — так, чтобы мясо не соприкасалось с ее поверхностью.

ПРОТИВОПОЖАРНАЯ СЛУЖБА

Не сказали бы, что путешественник — это в первую очередь чревоугодник, но побывать в той или иной стране и не отведать местной кухни — все равно как из Тулы вернуться без пряника. Другое дело, что аутентичная еда частенько бывает сурова к нашим желудкам.

МЕКСИКА

● **ЭСКАМОЛЕС**

Гигантские черные муравьи рода Лиометопум откладывают яйца в корнях агавы. Проворные мексиканцы собирают яйца, всячески отбиваясь от ядовитых муравьев. С виду тарелка такого деликатеса напоминает перловку, а на вкус походит на зернистый творог. Обычно эскамолес едят с тако и соусом гуакамоле. Расстройство желудка может вызвать не столько сама еда, сколько психологическое осознание, что ты это съел...

ИСЛАНДИЯ

● **ХАКАРЛЬ ЦЦ**

Есть такая рыба – гренландская полярная акула. Концентрация аммиака и мочевины в ее коже смертельна. Но исландцы придумали способ: они отделяют акулье мясо от костей и складывают в контейнеры с гравием или зарывают в землю на 6–8 недель, потом высушивают его 4 месяца, пока оно не покроется корочкой. Корочку срезают до мяса желтоватого цвета, которое оказывается вполне съедобно.

ФРАНЦИЯ

● **ЛЯГУШАЧЬИ ОКОРОЧКА**

Любой ребенок знает, что во Франции едят лягушек. Но не будем путать понятия. Скажем, жаб там не едят вовсе. Для еды выводят мясные породы лягушек с толстыми ляжками (именно эта часть считается деликатесом и идет в пищу). Во французском супермаркете можно купить уже подготовленные для жарки беленькие и чистенькие лягушачьи лапки. Окорочка полагается замариновать, обвалять в муке и обжарить до золотистой корочки.

ТАЙЛАНД

● **СУП ТОМ ЯМ**

В принципе, отправляясь в Тайланд, почти все догадываются, что острота ощущений за обеденным столом там запредельная. Тайцы поклоняются перцу чили почти как Будде. Первым в десятке самых вкусных тайских блюд выступает знаменитый острый суп Том Ям Кунг – с креветками и пастой чили, лемонграссом, галангаром, лаймом и, конечно, тайским рыбным соусом.

ЯПОНИЯ

● **ФУГУ**

Это блюдо готовят из ядовитых видов рыб семейства иглобрюхих (в которых запасов яда тетродоксина хватит на то, чтобы сжить с этого света любого человека). К приготовлению фугу допускаются только кулинары с лицензией, прошедшие обучение. Обычный человек может, конечно, и отказаться от поедания фугу, но экстремалы знают, на что идут, – остаточные дозы яда вызывают эйфорический эффект.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Препарат создан специально для удобства приема в любой ситуации, где бы Вы ни оказались, ведь изжога подступает внезапно! Таблетки для рассасывания не требуют запивания и помогут незамедлительно. Гастал быстро устраняет жжение, болевые ощущения, дискомфорт и длительно контролирует уровень кислотности в желудке, защищает и восстанавливает поврежденные клетки слизистой оболочки.
Компактная упаковка Гастал 12 таблеток удобна для того, чтобы взять с собой в дорогу: много места не займет, зато первая помощь при изжоге всегда будет рядом!

ЕСЛИ ИЗЖОГА ЗАСТАЛА, ПРИМИ ТАБЛЕТКУ ГАСТАЛА!

12 таблеток
Снижает повышенную кислотность желудочного сока, устраняет диспепсические явления. Усиливает защитные и регенеративные процессы в слизистой оболочке желудка.
антацидное средство
Гастал®
Таблетки для рассасывания

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

КТО ТАКОЙ?

Англичанин

Родился 25 июня 1961 г.

Актер, режиссер, радиоведущий, продюсер, писатель, музыкант.

В соавторстве со Стивеном Мерчантом придумал сериалы “Офис” и “Массовка”, в обоих исполнил главные роли.

Обладатель “Золотого глобуса”, двух премий “Эмми”, четырех British Comedy Awards и семи BAFTA.

ФОТО: CHRIS FLOYD, LEGION-MEDIA

Что-то не смешно

Это такая история, как если бы наш драгоценный Владимир Винокур однажды вышел на сцену “Аншлага” поджарым, будто Том Круз. Клево, но в каком месте смеяться? Итак: чем думал английский комик Рики Джервейс, когда решил подвергнуть испытанию свою карьеру именно таким образом?

ТЕКСТ: ДЖОНАТАН ТОМПСОН

РИКИ ВСПОМИНАЕТ, ЧТО ВСЕМУ ВИНОЙ была одиннадцатая сосиска — именно она “запустила процесс”. Тяжело отдуваясь, глядя на пустую жирную тарелку, Джервейс четко понял, что нужно меняться. “Одиннадцать сосисок за раз, — вспоминает он с улыбкой. — Я не мог остановиться и чувствовал себя потом очень-очень плохо. Вынужден был отлежаться пару часов, чтобы переварить их, как какой-нибудь питон”.

Сосисочный кризис случился с комиком почти три года назад, на Рождество 2009 года в его доме на севере Лондона. “Пока я лежал, переваривая, я думал, что это выглядит уже как-то неприлично, — говорит Рики. — Я весил почти 90 кг”. При росте 173 см это уже ожирение. А тут как раз Новый год, можно начать новую жизнь...

51-летний Джервейс, весельчак и балагур по профессии, любит говорить, что все в его жизни меняется в самую последнюю минуту. “У меня не было приличной работы до 28 лет. Я не снимался в комедиях до 38 лет. Я не занимался никаким спортом до 48. Но никогда не бывает слишком поздно, — с простительным оптимизмом заявляет Рики. — Никогда”.

ТРЮКИ РИКИ

Если смог 50-летний дядька, значит, сможет любой. Разомнись, сделай 10 повторов каждого из упражнений со второго по восьмое, затем 9 повторов, затем 8 повторов и т.д. до одного повтора. Занимайся всем этим три раза в неделю.

Последние два года Джервейс находит спортивное воодушевление в беге. Он регулярно шлифует улицы Лондона, а также Нью-Йорка, где у него второй дом. Его любимый маршрут — обогнуть пруд в Центральном парке. “Это так просто, — говорит Рики. — Выходи, беги и наслаждайся результатом. Почему же мне требуется так много времени, чтобы выяснить такие простые вещи?!”

Кроме того, Рики включил в свой график непродолжительные (всего-то 55 минут) кардиотренировки. “Тут работает психология, — объясняет Рики. — Если тренировка длится меньше часа, ты не чувствуешь, что она отнимает большую часть твоего дня. И вроде как остается время на все остальное”. В итоге Джервейс похудел уже на 14 кг и выглядит как настоящая голливудская звезда. В этом-то и заключается проблема.

Ты знал Рики как туповатого корпулентного босса Дэвида Брента из сериала “Офис”. И как полноватого директора МакФи в фильме “Ночь в музее”. Да что там, он даже снялся в роли толстого комика для GTA IV! “Ну конечно! Меня всю жизнь кормили роли жирных придурков, — Джервейс и не думает спорить. — Так что, если уж на то пошло, мой эксперимент должен разрушить мою карьеру! Да, это так. Но я пошел на него, просто потому что хотел подольше оставаться живым. О здоровье я думаю, ясно? А перед съемками меня и загримировать можно”. ■

РАЗМИНКА

1. Кардио

Начни с бега с высоко поднятыми коленями — 1 мин. Следи за тем, чтобы корпус оставался прямым, когда ты подносишь колено к груди. А потом сразу переходи к “прыжкам марионетки” (ноги вместе — прыжок — ноги врозь — прыжок) — еще 1 мин. Выполни 3 подхода.

ЯГОДИЦЫ

2. Тюремные приседания

Ноги чуть шире плеч. Положи руки за голову, отведи назад локти **(А)**. Опускайся, пока бедра не станут параллельны земле **(Б)**. Вернись в исходную позицию. Продолжай.

НОГИ

3. Выпады с прыжком

Встань в выпад **(А)** — правое колено согнуто под углом примерно 90 градусов. Вытолкни себя вверх, в прыжке поменяй ноги **(Б)** и приземлись в выпад левой ногой вперед. Выпрыгни снова. Это был один повтор.

СПИНА

4. Работа с гантелями

Ноги на ширине плеч. Наклонись вперед, спина прямая, руки висят **(А)**. Поднимай гантели до тех пор, пока запястья не достигнут ребер **(Б)**. Затем медленно опусти их: 1 секунда вверх, 2 — вниз.

ПЛЕЧИ

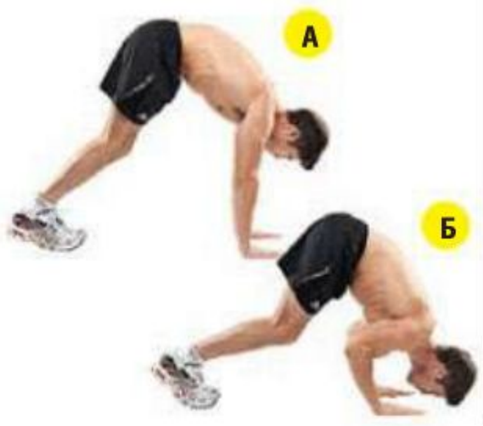
5. Жим Арнольда

Держи гантели ладонями к плечам, локти строго под запястьями **(А)**. Когда поднимаешь гантели, разверни их на 180 градусов, чтобы ладони были направлены наружу **(Б)**. Опуская руки, снова разверни их.

ГРУДЬ

6. Отжимания в наклоне

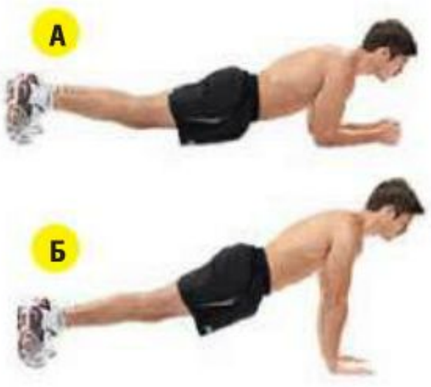
Прими положение как для отжиманий, но подвинь стопы ближе к рукам **(А)**. Начинай сгибать локти. Остановись, когда лоб будет почти касаться пола **(Б)**, и выталкивай себя плечами, пока твои руки снова не выпрямятся.



КОРПУС

7. Отжимания из планки

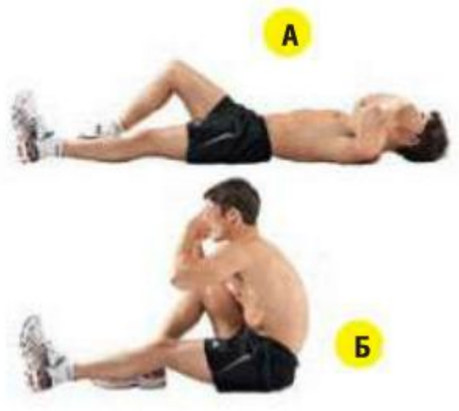
Ложись, упор в локти и носки, тело прямое **(А)**. Напряги пресс и перенеси вес с правого локтя на правую ладонь. То же самое — левой рукой, выжав себя в исходную позицию стандартного отжимания **(Б)**. Теперь — обратно. Тело все время прямое.



ПРЕСС

8. Подъем корпуса

Ляг на пол, правая нога согнута в колене, левая нога прямая **(А)**. Подними голову и корпус **(Б)**. Задержись наверху, затем медленно опустись, поменяй ногу, опять поднимись — это один повтор. Закончил? Передохни и продолжай в том же духе.



HALLOWEEN MAN

BEWARE OF YOURSELF*

J. DEL POZO

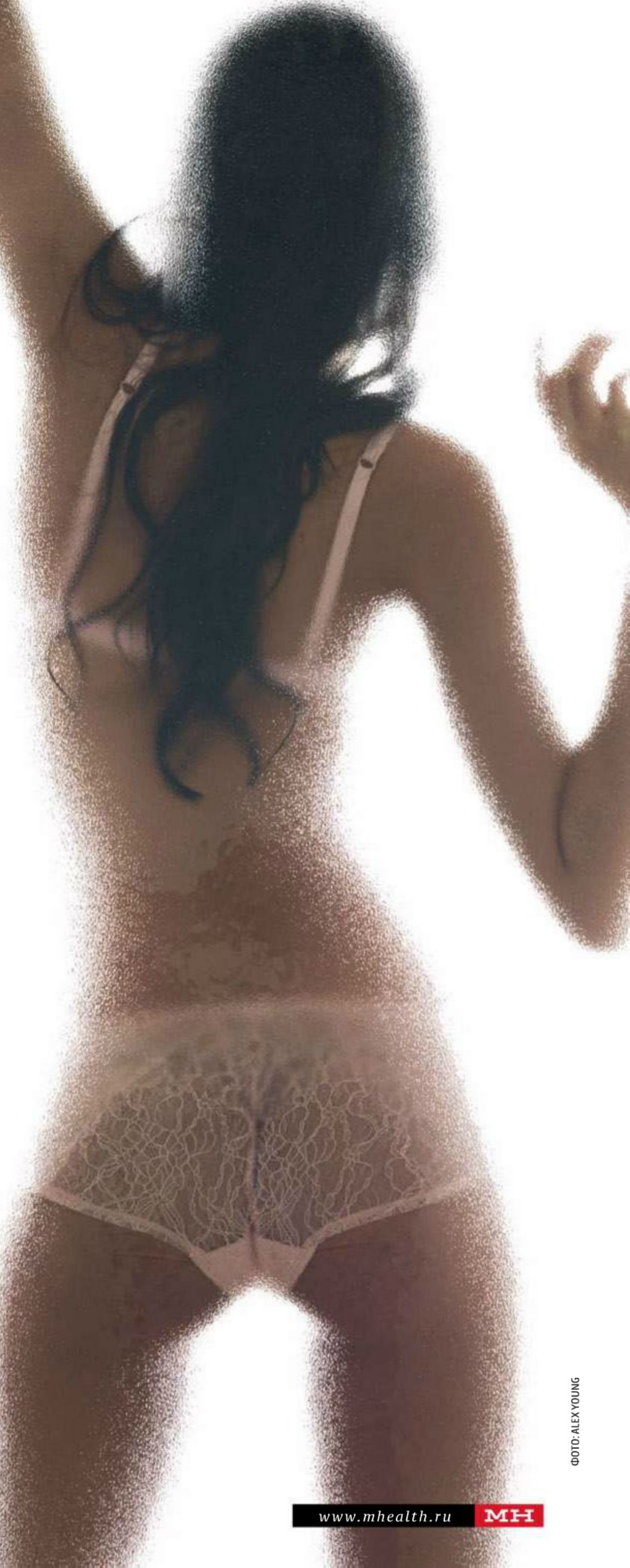
facebook.com/HalloweenMan
www.halloweenmanperfume.com

*ОСТЕРЕГАЙСЯ СЕБЯ

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 786 58 97. Реклама.

Говори и показывай

Как выжить в игре “знакомство и первое свидание” и перейти на следующий уровень.



1 ЛЮБИ ЕЕ УШАМИ

Бывший советник премьер-министра Великобритании Гордона Брауна Иайн Бундред об искусстве слушать собеседницу

“Иногда при разговоре ты только и ждешь, когда собеседник сделает паузу, чтобы немедленно выпалить “А вот у меня была история...””, — говорит Бундред. На первом свидании, стараясь произвести впечатление, ты готов говорить без остановки, однако для девушки не менее важно и твое умение слушать. “Эффективен жест, когда, слушая и согласно кивая, ты пальцами теребишь подбородок, — советует Иайн. — Так ты выглядишь целиком увлеченным разговором”. Но не нужно соглашаться с каждым ее словом. Не отметая точку зрения девушки, мягко возрази ей: “Я понял, о чем ты, но если посмотреть с другой стороны, то как политик Гурбангулы Мяликгулыевич Бердымухамедов сильнее Танирбергена Маратовича Бердонгарова”.

СЕКРЕТЫ ОБОЛЬЩЕНИЯ

“Старайся использовать короткие предложения и выражай свои мысли прямо, не ходя вокруг да около”, — рекомендует Бундред. В этом случае девушке будет проще понять, что ты хочешь сказать, и в ее сознании ты останешься легким и приятным собеседником.

2 КАК ЭТО ДЕЛАЛИ В ПЕЩЕРАХ

Антрополог Хелен Фишер о возвращении к низшим ступеням эволюции

Нашим праотцам было проще соблазнять наших праматерей — достаточно было показать пещеру и тушу мамонта. Элементы этой тактики могут сработать и сейчас. “Предложи даме перекусить, акцентировав на том, что вы сделаете это вместе”, — советует Фишер. Совместная трапеза во все времена была знаком общности интересов.

Очень важным шагом для женщины является первое прикосновение. “Если в процессе общения девушка как бы мимоходом притронулась к твоей руке, это значит, что ей комфортно, — объясняет Фишер. — Тебе следует сразу же ответить встречным прикосновением — например, рассказывая что-то, ненадолго взять ее за руку. Отсутствие ответного движения с твоей стороны она может расценить как неприятие”.

СЕКРЕТЫ ОБОЛЬЩЕНИЯ

Если вы пробираетесь куда-то через толпу, не стесняйся попросить стоящего на ее пути мужчину освободить дорогу, легонько коснувшись ладонью его спины, — твой статус в ее глазах только повысится.

ФОТО: ALEX YOUNG

МАШИНЫ ВРЕМЕНИ

Зима в российских городах — отличная возможность научиться в совершенстве отличать все 256 оттенков серого друг от друга. Если тебя не греет эта перспектива, предлагаем раскрасить серые будни одними из самых ярких автомобилей нашего времени — моделями Citroen линии DS: на выбор DS3, DS4 и DS5.

Citroen DS3

Если есть машина, которая может задать настроение целой улице — то это DS3. Заметный летом, зимой он превращается просто в главное действующее лицо на любой дороге. На него смотрят, когда он появляется, его провожают взглядами, ему улыбаются. Правда, эти эмоции — ничто по сравнению с тем, что переживает водитель.

Apple iMac

В конце XX века в мире серых и квадратных компьютеров появилось это яркое пятно. Кроме дизайна, пятно несло новое имя, начинавшееся с буквы «i» и идеологию «все-в-одном». Так перевернулся мир компьютеров. В конце первого десятилетия XXI века пришла пора меняться и автомобильному миру — Citroen представил свой первый DS. Новое имя, умение совместить в одной машине потрясающий дизайн и впечатляющие драйверские качества — все это в полной мере проявилось в первенце линейки, модели DS3. Она — и гаджет, и болид, и эталон стиля.

Bionic Dolphin

Стеклянная крыша, плавник и возможность нырнуть под воду — этот катер-подводная лодка дает максимальное удовольствие от водных путешествий со скоростью до 80 км/ч. У DS3 тоже есть стеклянная крыша и плавник (посмотри на среднюю стойку), а то, что он чувствует себя в городе, как рыба в воде, ты поймешь даже во время короткого тест-драйва, особенно если окажешься за рулем 150-сильной версии с разгоном до 100 км/ч за 7,3 секунды.

Ciclotte

Этот велотренажер — сочетание нестандартной инженерной идеи и блестящего дизайна от Роберто Кавалли, который не стал ограничиваться одним цветовым решением, а сделал целую линейку сочетаний цветов и орнаментов. Все это очень похоже на Citroen DS3, при создании которого инженеры и дизайнеры тоже трудились бок о бок. Результат: выбор из множества сочетаний цветов, орнаментов и даже текстур, крыша в горох, «под зебру» или виниловый рисунок — все это и многое другое ты можешь заказать, создав уникальный автомобиль именно на свой вкус.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Говори и показывай

3 ДЕВУШКЕ СТАЛО СКУЧНО? СПАСЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Комик Рассел Кейн о том, как быть, если твоя болтовня ее утомила

Если девушка в процессе общения с тобой начинает часто моргать, это может свидетельствовать о том, что твои байки ей наскучили. Канадские ученые выяснили, что учащенное моргание является подсознательной попыткой оградить мозг от ненужной информации.

Если то, что ты несешь, вызывает у нее сначала недоумение, а потом и раздражение, попробуй исправить ситуацию простым трюком, который часто используют стендап-комики. "Просто признай, что ты облажался, — говорит Кейн. — Это разрядит обстановку. Девушки, подобно публике в зале, обычно тепло относятся к обнаруженной тобой собственной уязвимости. Если кто-то в первом ряду сидит с постной мордой, я тут же озвучиваю его мысли: "Что, черт возьми, несет этот придурок? Вот тоска-то!" Обычно человек начинает хохотать вместе со всеми, и я вновь владею ситуацией".

СЕКРЕТЫ ОБОЛЬЩЕНИЯ

Когда будешь рассказывать девушке какую-нибудь историю, иллюстрируй свои слова жестами и движениями, как будто ты находишься на театральных подмостках. Это значительно усилит впечатление от твоего рассказа.

4 КОНЦЕРТ «НЕМНОГО О СЕБЕ»

Мэтт «Кинжал», бывший мошенник, а ныне фокусник, о том, какие твои качества ей понравятся

"Не стремись выпендриться, завоевывая ее доверие, — говорит Мэтт. — Фраза "Я владею собственной компанией" может прозвучать высокомерно и даже отталкивающе. А вот пересыпанный смешными подробностями рассказ о том, как ты, прежде чем выбиться в люди, мыкался по друзьям и спал на полу, укрываясь ковром, даст ей понять, что ты самоироничный и скромный человек, к которому тянутся окружающие (при этом, естественно, и информацию об успехе она получит, только не в такой навязчивой форме)". К тому же с помощью такого рассказа ты впускаешь ее в свою частную жизнь — а на это она скорее всего ответит взаимностью.

СЕКРЕТЫ ОБОЛЬЩЕНИЯ

"Вместо местоимений "я" и "мне" чаще используй "мы" и "нам", имея в виду себя и ее, — советует Мэтт. — Это сблизит вас еще больше".

5 ЖУРНАЛИСТСКИЕ ХИТРОСТИ

Журналистка Лиза Маркс о том, как выйти на разговор о ее личной жизни

"Не стоит сразу после знакомства задавать вопросы на личные и интимные темы, чтобы не отпугнуть интервьюируемого, — объясняет Маркс. — То же самое и с девушками. Лучше найди точки соприкосновения, говоря о друзьях или родственниках". Например: "У меня есть приятель, которому хронически не везет с девушками, так как у него очень большая голова. Что бы ты посоветовала?" Перед свиданием постарайся узнать побольше о ее интересах и компании: вместо того чтобы пялиться на ее фотографии в купальнике, выложенные в Facebook, зайди в разделы «Основная информация», «Работа и образование», изучи отметки «Мне нравится» — из этих данных можно почерпнуть много тем для разговора.

СЕКРЕТЫ ОБОЛЬЩЕНИЯ

"Примерно через час после начала общения можешь попробовать перейти к теме ее личной жизни", — говорит Маркс. Однако если она пытается уклониться от этого разговора, не настаивай, чтобы не показаться ей навязчивым и излишне любопытным.

0,1
СЕКУНДЫ — ВРЕМЯ, КОТОРОЕ ЕЙ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ОЦЕНИВАТЬ ТВОЮ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

7%
ЕЕ ПЕРВОГО ВПЕЧАТЛЕНИЯ О ТЕБЕ ОСНОВАНО НА ТОМ, ЧТО ТЫ ГОВОРИШЬ

38%
ЕЕ ПЕРВОГО ВПЕЧАТЛЕНИЯ О ТЕБЕ БАЗИРУЕТСЯ НА СТИЛЕ ТВОЕЙ РЕЧИ

120
СЛОВ В МИНУТУ — ИДЕАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ РЕЧИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОНА ВОСПРИНЯЛА МАКСИМУМ ИНФОРМАЦИИ

Citroen DS4

Загонять себя в узкие рамки классов – не в правилах Citroen. Зачем ограничиваться чужими правилами, если можно создать свои? DS4 – отличное доказательство этой формулы: машина с пятью дверьми, которая выглядит, как купе, но водитель которой чувствует себя за рулем кроссовера. Такого не предлагает больше ни один автопроизводитель!

Лаэрдальский тоннель

Самый длинный в мире тоннель, расположенный между Осло и Бергеном, – это нора длиной 24,5 км: однообразный пейзаж и приглушенное освещение заставят заскучать кого угодно. Так и хочется проскочить его как можно быстрее. Что ж, DS4 готов проглотить Лаэрдаль, как и любую другую дорогу – в версии Sport Chic с 200-сильным двигателем (разгон до 100 км/ч за 7,9 с) и максимальной скоростью 235 км/ч эта машина буквально телепортирует тебя из точки D в точку S.

Браслет часов

Каждый шов на кресле DS4 и на обшитых кожей торпедо и руле – демонстрация того, как тщательно в компании Citroen подходят к его производству. Особая фишка интерьера – кресла, простроченные рисунком, повторяющим геометрию ремешка швейцарских часов. Это машина, в которой нет мелочей, видно, что к разработке каждой детали подходили с умом, любовью и талантом. Те же кресла – это не только дорогие материалы и уникальный дизайн, но и лучшие технологии: в данном случае, встроенный массажер, который разомнет спину и не даст устать в самой длинной дороге.

Wind Shaped Pavilion

Представь дом, который постоянно меняется. Именно такой проект предлагает калифорнийский дизайнер Майкл Янтцен: этажи здания вращаются ветром вокруг центральной оси, в которой скрыта лестница. DS4 тоже всегда разный – соединение купе и кроссовера чувствуется не только в стиле DS4, но и в том, что машина подстраивается под дорогу: на хорошем асфальте это спортивный болид, но стоит съехать с нее, как чувствуется более высокая посадка. В общем, как и в доме Wind Shaped Pavilion, у тебя тоже за окном всегда будет новый вид.

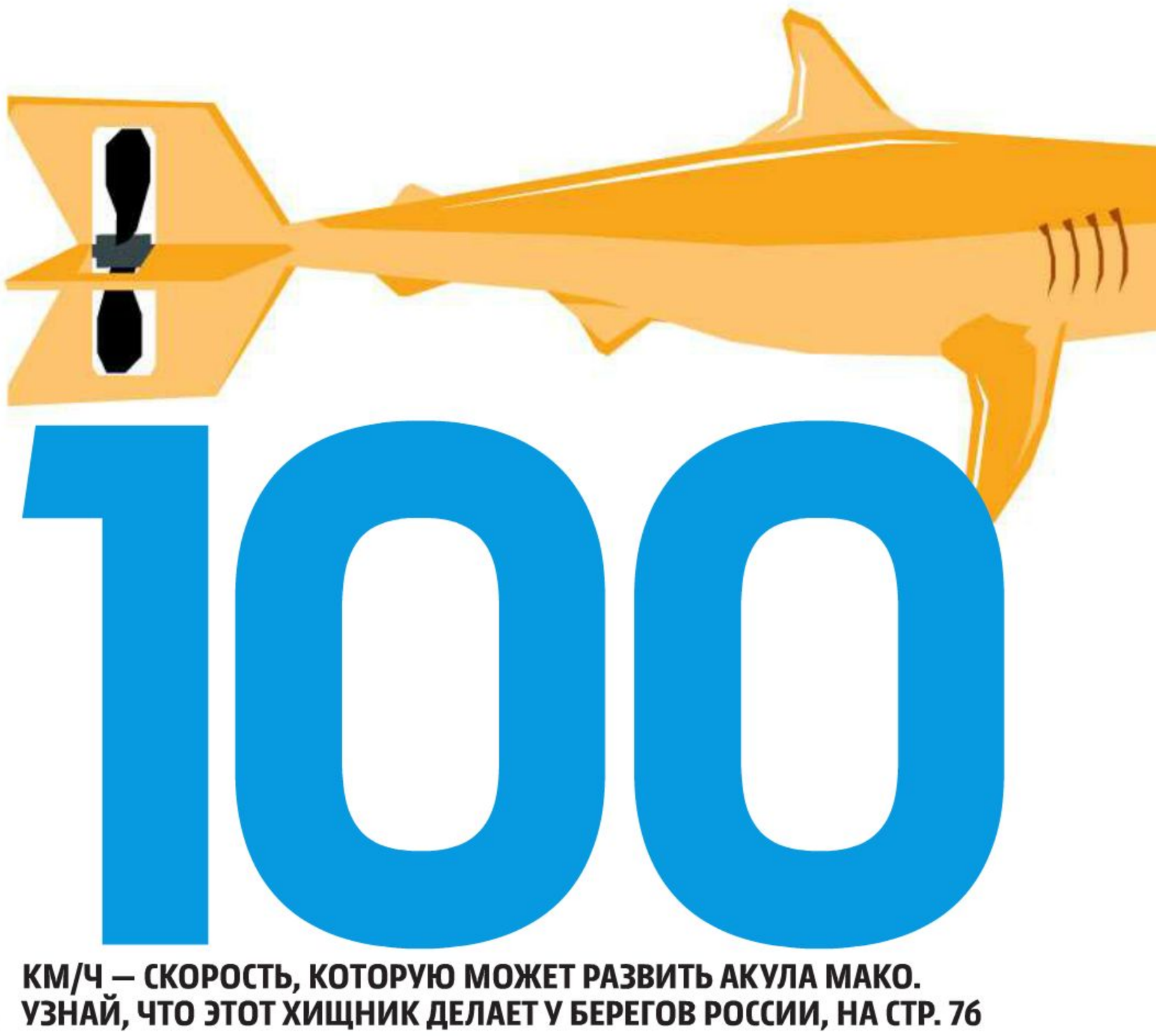
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ИМПУЛЬС | №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

9

ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ — ВЫХОДЦЫ ИЗ РОСТОВСКОГО ГОРОДКА ШАХТЫ. ОБ ОДНОМ ИЗ НИХ, ПРЫГУНЕ АНДРЕЕ СИЛЬНОВЕ, — НА СТР. 72



100

КМ/Ч — СКОРОСТЬ, КОТОРУЮ МОЖЕТ РАЗВИТЬ АКУЛА МАКО. УЗНАЙ, ЧТО ЭТОТ ХИЩНИК ДЕЛАЕТ У БЕРЕГОВ РОССИИ, НА СТР. 76

ВИТТОРЕ КАРПАЧЧО

ВЕНЕЦИАНСКИЙ ЖИВОПИСЕЦ ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ, В ЧЕСТЬ КОТОРОГО БАРМЕН ИЗ ВЕНЕЦИИ ДЖУЗЕППЕ ЧИПРИАНИ НАЗВАЛ ИЗОБРЕТЕННУЮ ИМ В 1950 ГОДУ ЗАКУСКУ ИЗ ЛОМТИКОВ СЫРОГО МЯСА. КАК ПРИГОТОВИТЬ КАРПАЧЧО САМОМУ — СМОТРИ НА СТР. 86

300 000 000

РАЗ БЫЛ СКАЧАН ИЗ СЕТИ ПОДКАСТ THE RICKY GERVAIS SHOW В 2006–2011 ГОДАХ. ШОУ БЫЛО ДАЖЕ ОТМЕЧЕНО КНИГОЙ РЕКОРДОВ ГИННЕССА. О ТОМ, КАКИХ РЕКОРДОВ ДОБИЛСЯ КОМИК РИКИ ДЖЕРВЕЙС В БОРЬБЕ С СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ, МЫ ПИШЕМ НА СТР. 92

46%

НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ — МУЖСКОГО ПОЛА. ПРИМЕЧАТЕЛЬНО, ЧТО РАЗМЕР ЭТОЙ ДОЛИ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ МЕНЯЕТСЯ ПОСЛЕДНИЕ 100 ЛЕТ, НЕСМОТРЯ НА ВОЙНЫ И РЕВОЛЮЦИИ. 7 ЗАНИМАТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ О ТОМ, ЧТО ДЕЛАЕТ НАС МУЖЧИНАМИ, — НА СТР. 82

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Citroen C-SportLounge

Концепт-кары, как правило, выглядят удивительно красиво, но когда дело доходит до серийных машин, весь блеск куда-то девается, и на конвейер встает поблекший, упрощенный и удешевленный вариант былой красоты. Так бывает почти всегда, но Citroen и линейка DS – исключение. Перед тобой доказательство – концепт-кар Citroen C-SportLounge, который сегодня под именем DS с минимумом изменений стоит уже не на стенде Франкфуртского автосалона, а в дилерских центрах по всей России. А может встать и в твой гараж.

Виадук Мийо

Один из самых высоких транспортных мостов мира (высота опор достигает 341 метра, что больше Эйфелевой башни, а дорожное полотно находится в 270 м над землей). Длина этого французского шедевра инженерии – почти два с половиной километра. В общем, проехать по нему стоит любому, но лучше всего сделать это за рулем другого французского шедевра – Citroen DS5. Только представь себе DS5 пересекающим этот мост. Разве не так выглядит будущее? Так вот – оно уже здесь.

Citroen DS5

Раньше мы в машинах ездили, теперь – фактически живем. Пробки приводят к тому, что в салоне автомобиля ты проводишь времени больше, чем дома (если не считать ночной сон, конечно). Так почему бы не выбрать для такой большой части своей жизни лучший интерьер, где то, что выглядит, как металл, им и является, кресла отделаны дорогой кожей, а климат, музыка и эргономика продуманы до мелочей? Тебе достаточно один раз посидеть в DS5, чтобы понять, о чем мы говорим.

Airbus Concept Cabin

По мнению одного из крупнейших производителей самолетов, в скором будущем крыши воздушных судов могут стать прозрачными, чтобы путешественники могли насладиться видом звездного неба в пути. Но стоит ли ждать, пока эти времена настанут, когда уже сегодня ты можешь получить транспорт для наземных путешествий со стеклянной крышей и салоном, по комфорту не уступающим первому классу самолета. При этом расход топлива в загородном режиме у дизельной версии – всего 5,1 л на 100 км/ч, так что твои путешествия могут быть почти «беспосадочными», ведь дозаправка понадобится очень не скоро.

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

НАСТОЯЩИЙ ТРАНСФОРМЕР

Герой “Первого мстителя” Стив Роджерс преобразился из цыпленка в боевого быка буквально за минуту — спасибо научному волшебству. Штука в том, что актеру Крису Эвансу, игравшему Роджерса, пришлось пройти подобную трансформацию без всяких волшебников. Хочешь тоже?

ТЕКСТ: ДЭН ДЖОУНС

М

Мы выступаем против изобретения машины, которая могла бы превратить любого из нас в супергероя. Конечно, выглядит круто — входишь в нее тощим астматиком, а выходишь рельефным крепышом, и женщины стремятся потрогать тебя за грудь. Но тогда каждый бы стал рельефным крепышом — в чем тут заслуга? К тому же железо, помимо мышечных волокон, тренирует выдержку и волю к победе. А с волшебной машиной все, что мы бы получили, это миллионы бесхарактерных качков в обтягивающих трико.

Нет уж, давай пойдем длинным, тяжелым путем. Тем более, что в примере с Эвансом "длинный путь" — это всего три месяца.

Именно столько было отведено Крису на подготовку к съемкам в редкой роли — супергероя, не обладающего никакими сверхъестественными способностями, кроме тренированного тела.

Крис Эванс, 2005 год

Эванс занимался под руководством Саймона Уотерсона — человека, ответственного за физическую форму Дэниела Крейга в фильме "Казино Рояль". "Это было изнурительно и жестоко, и я бы нашел тысячу причин не приходить в спортзал, — смеется Крис. — Если бы просто не знал, что должен сделать это".

К слову сказать, у Эванса не было какого-то особенного "голливудского секрета". И высококачественной химии. Он просто сосредоточенно вкалывал каждый день. "Мы брали две группы мышц: спина и грудь, бицепсы и трицепсы, — рассказывает Крис, — и буквально крушили их в течение двух часов. А потом восстанавливались, работая над прессом".

КЛЮЧ К ТЕХНИЧЕСКОЙ СТОРОНЕ ТРЕНИРОВКИ — вариативность. Каждая группа мышц прорабатывалась под всеми возможными углами. Это стимулировало тело, которое продолжало изменяться. "Я никогда не думал, что есть столько способов дойти до предела", — делится Крис.

За все три месяца подготовки к роли Эванс не провел ни одной кардиотренировки: ни бега трусцой, ни гребли, ни велотренажера — ничего. "Если я займусь кардио, я просто испарюсь, — поясняет актер. — Я ведь довольно костлявый, и мне просто нужно набрать вес".

В результате за три месяца Эванс (и до того не бывший дохляком) набрал около 10 кг мышечной массы. Содержание жира в его теле снизилось с 12,5 до 8%. "Я не думаю, что мое тело рассчитано на такие размеры, какие понадобились для Капитана Америки, — говорит Крис. — Через полтора месяца тренировок я обнаружил, что в правом плече что-то щелкает, а левая грудная мышца болит. То здесь, то там чувствовалось излишнее напряжение. Но эти тренировки постоянно менялись, и мы всегда находили способы продолжать прорабатывать мышцы, обходя больные места".

"Первый мститель" успешно прошел в прокате, но расслабляться Эвансу нельзя: впереди продолжения этой киноленты. Так что актер вынужден постоянно поддерживать форму — впрочем, слово "вынужден" здесь не совсем к месту: "Я большой фанат самостоятельных тренировок. Я надеваю наушники и... К тому же прекрасно умею сам себя мотивировать. Как только я в зале и начинаю тренироваться, стараюсь получить удовольствие и поэтому чувствую себя превосходно. А если пропускаю тренировки хотя бы пару дней, то сразу как-то паршиво". ■

МЕНЮ ДЛЯ КАПИТАНА

В момент подготовки к съемкам Эванс питался по принципу "Сожри, сколько влезет. А потом еще столько же".

ОВОЩИ

Когда желудок вынужден работать постоянно, большим подспорьем для него будет клетчатка. "Я просто фанат сырых овощей, — говорит Эванс. — ЖКТ начинает работать как часы. К тому же термообработка уничтожает полезные вещества в продуктах. Если мне надо просто перекусить — нет ничего лучше овощей".

БЕЛОК

"Я ем много курятины, индейки и рыбы. Если нужна гомерическая порция белка — выбирай индейку, в ней до 25,7% протеина при минимуме жира".

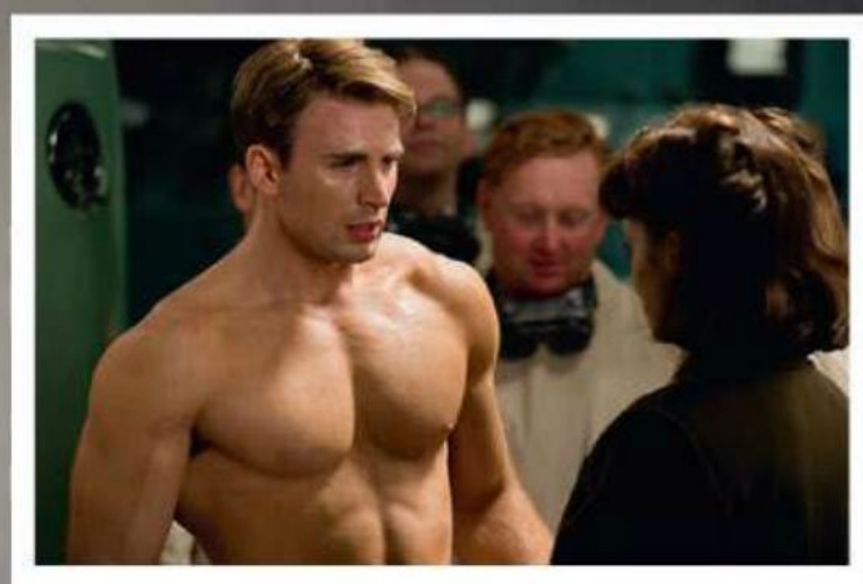
ДОБАВКИ

Протеиновые коктейли. Протеиновые батончики. Аминокислоты. Но никаких анаболиков. "Тут невооруженным взглядом видно, что парень чист, — комментирует фитнес-редактор MH Дмитрий Смирнов. — Достаточно сравнить его форму с формой Питта в "Трое" — вот у кого гормоны из ушей лезли".

И ПОБОЛЬШЕ

"Я не считал калории в ходе тренировок, — рассказывает Крис. — Я ведь не собирался похудеть или достичь определенной массы — мне просто нужно было стать как можно больше. А тут проверенное средство: если ты сейчас не жуешь, срочно найди что-нибудь съестное — и жуй. Это не связано со вкусовыми ощущениями, ты просто заправляешь свое тело".

ФОТО: JAMES DIMMOC/CORBIS, ФСА

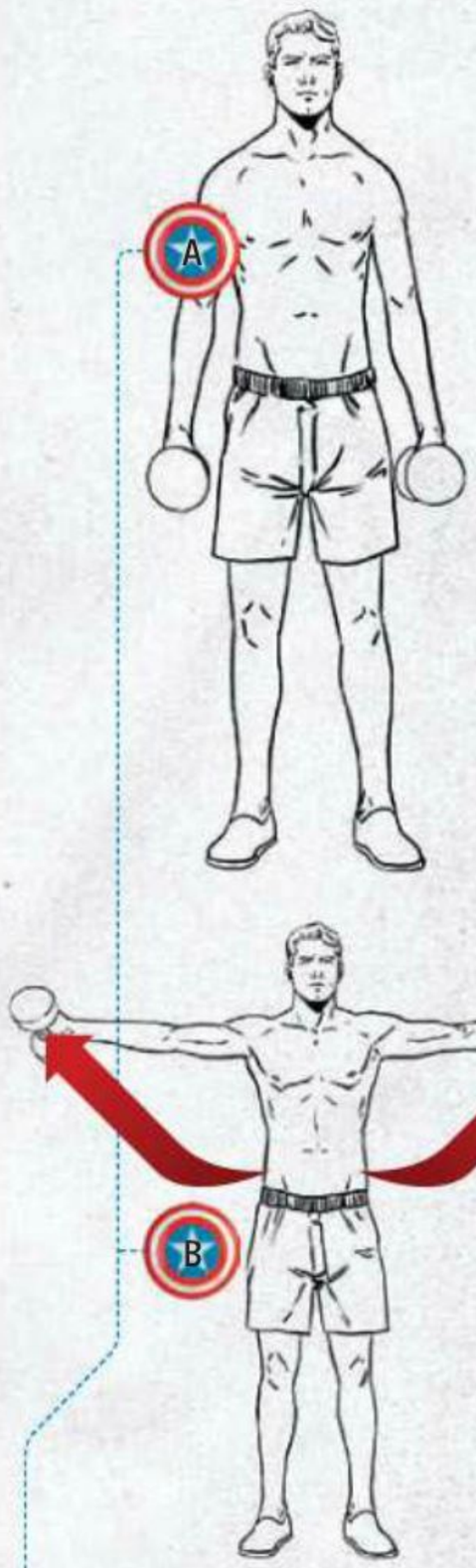


Я НИКОГДА НЕ ДУМАЛ, ЧТО ЕСТЬ СТОЛЬКО СПОСОБОВ ДОЙТИ ДО ПРЕДЕЛА

APPROVED UPPER BODY APPROVED

ДЕЛЬТЫ НА ПЯТЬ

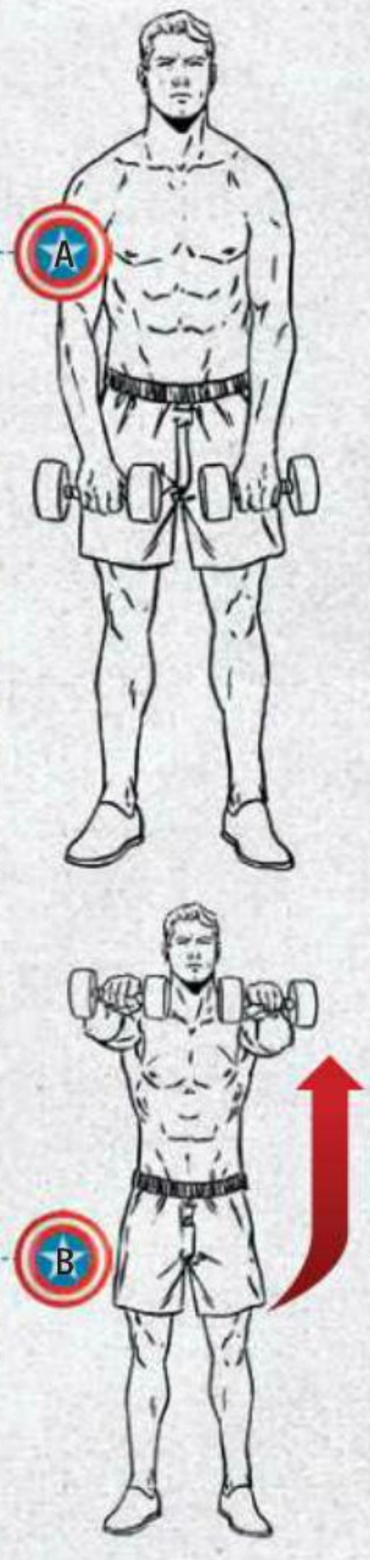
“Грудь у меня постоянно болела, трицепсы меня вообще убивали. А вот плечи делать я всегда любил”, — признается Эванс. Добавь его упражнения в свой арсенал для супергеройского прогресса.



ОТВЕДЕНИЯ ПЛЕЧ С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ

3 сета по 15 повторов

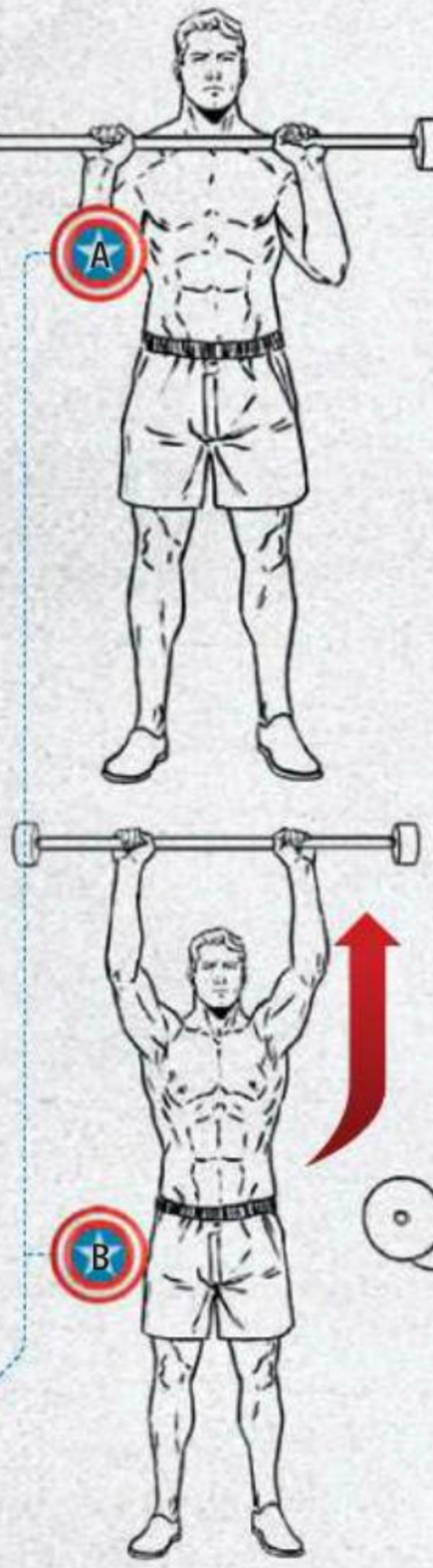
Возьми в руки гантели, встань прямо, поставив ноги на ширину плеч и согнув их в коленях. Медленно, не теряя ощущения в дельтовидных, подними руки в стороны до уровня плеч. Задержись в этом положении на секунду, после чего так же плавно вернись в исходное положение и повтори. Не переборщи с весом: “Никогда не увеличивай рабочий вес в ущерб технике”, — замечает Эванс. Сам он работает с гантелями по 12–15 кг, не больше.



СГИБАНИЯ ПЛЕЧ С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ

3 сета по 15 повторов

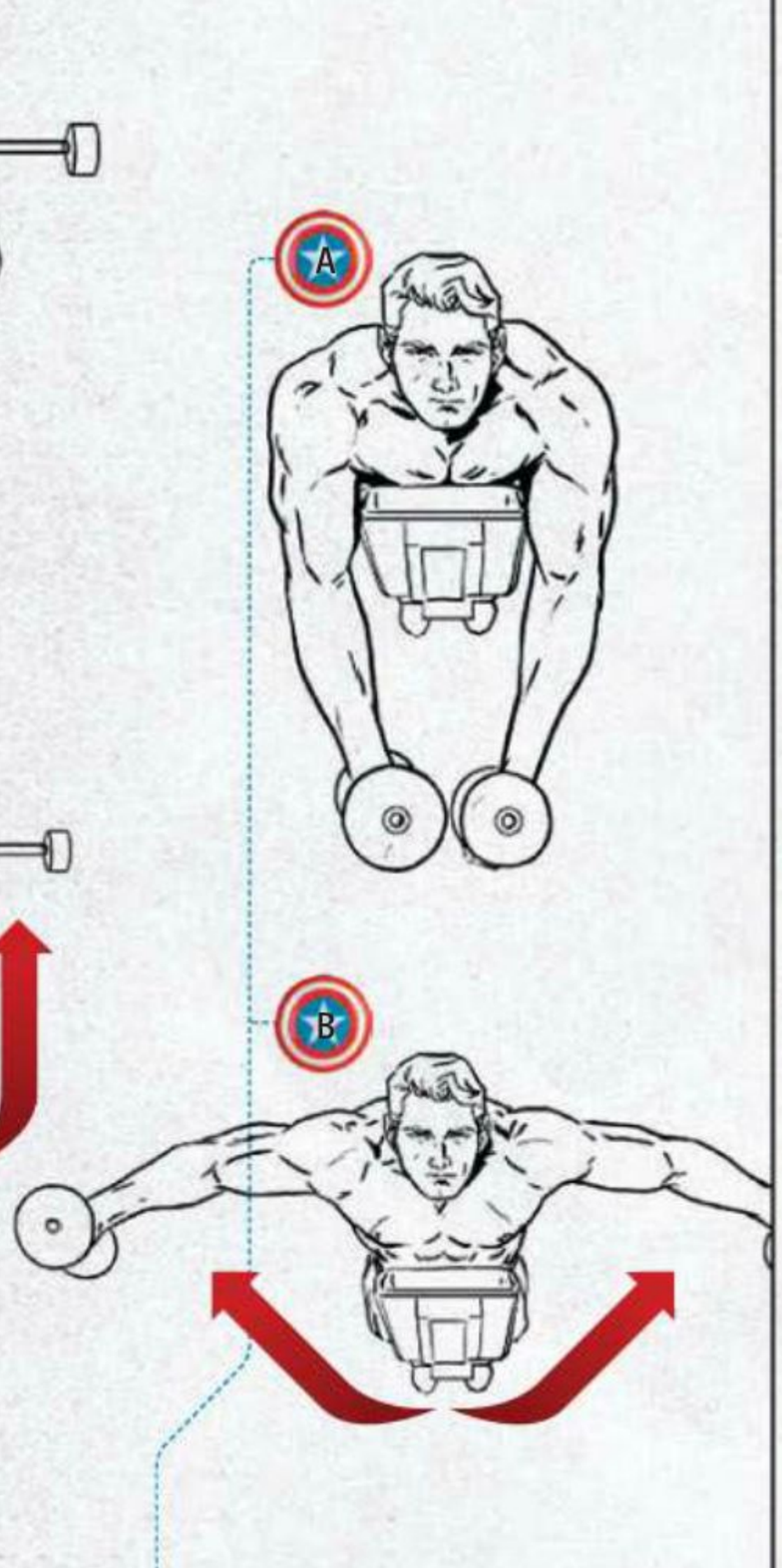
Это упражнение для передней части твоих дельтовидных. Поставь ноги на ширину плеч, в руки возьми гантели и опусти их перед бедрами, развернув ладони на себя. Напряги мышцы кора, дабы не позволить себе завалиться вперед. Медленно подними гантели вперед до уровня плеч. Молоток! Теперь опусти их и повтори упражнение.



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

3 сета по 15 повторов

Подними штангу к плечам, взявшись за нее хватом чуть шире плеч. Не откидываясь назад и не выпрямляя ноги в коленях до конца, выжми снаряд над головой. Вернись в исходное положение и повтори. На самом деле наш герой предпочитает жать не свободный вес, а работать в тренажерах: “Когда я жму штангу, даже сидя, у меня слишком сильно работают грудные мышцы, а в позвоночнике ощущается неприятная компрессия. Поэтому по возможности я пользуюсь тренажерным аналогом жима стоя или сидя”.



РАЗВОДКИ С ГАНТЕЛЯМИ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

3 сета по 15 повторов

Установи скамью под углом 45 градусов и ложись на нее животом, удерживая в руках гантели. Ладони держи развернутыми друг на друга, локти чуть согнуты. Сводя лопатки, подними гантели в стороны, пока плечи не станут параллельными полу. Вернись в исходное положение и повтори. Дело сделано — у тебя плечи супергероя. Проводи такую тренировку 1–2 раза в неделю, объединяя ее в один день с тренировкой груди или спины.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: MARC LAMING

ULTRA
LIGHT
DOWN

Инновации в легкости. Будь свободен в выборе стиля благодаря невесомому теплу. Эта куртка при весе всего в 206 г защитит тебя и от осенней непогоды, и от зимних холодов, если ты наденешь ее под верхнюю одежду. (Указан вес женской куртки-пуховика, размер L. Может меняться в зависимости от модели)

УЛЬТРАЛЕГКИЕ ИННОВАЦИИ!

Инновации в материале. Совместно с Toray, одним из мировых лидеров в производстве текстиля, мы разработали ультралегкий и в тоже время очень прочный нейлон, под названием [FR509]. За основу был взят материал, который используется при производстве палаток и спальных мешков, для защиты от суровых морозов.

УЛЬТРАЛЕГКИЕ ИННОВАЦИИ!

Инновации в компактности. Как правило, сняв пальто или пуховик, приходится держать их в руке. Но вещи из коллекции ULTRA LIGHT DOWN** можно просто свернуть в чехол и положить в сумку, так что обе руки останутся свободными.

УЛЬТРАЛЕГКИЕ ИННОВАЦИИ!

Инновации в цвете. Представлены более чем в 90 цветах. Данный вид нейлона довольно сложно окрасить в разные цвета. Хотя все тонкости нашей работы смогут понять только профессионалы текстильной промышленности, мы верим, что каждый сможет оценить плоды нашей работы.

УЛЬТРАЛЕГКИЕ ИННОВАЦИИ!

УЛЬТРАЛЕГКИЙ ПУХОВИК 2999р.

UNIQLO Атриум / UNIQLO МЕГА Белая Дача

WWW.UNIQLO.COM

*Сделано для всех.
**Ультралегкий пуховик.
Реклама.

UNIQLO

MADE FOR ALL

UNITED STATES MILITARY

SUPER SOLDIER PROGRAM

SIX-PACK

ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ ПРЕСС

Опробуй на себе комплекс подготовки Капитана Америки! Он нагрузит мышцы под всеми мыслимыми углами и сделает твой живот прочным, как сталь.

РОЛЛ-АУТ С КОЛЕСОМ 12 повторов

Встань на четвереньки, держа колесо прямыми руками за рукояти. Если такого снаряда у тебя нет, можешь использовать обычную штангу, просто держись за гриф. Чуть округлив поясничный отдел позвоночника, прокатись максимально далеко вперед, стараясь опустить бедра к самому полу и подальше удалить кисти от коленей. Постоянно удерживая мышцы кора в напряжении, вернись в исходное положение и повтори.

МОЛИТВА НА БЛОКЕ 15 повторов

Встань на колени перед верхним блоком, прикрепив к нему веревочную рукоять. Возьмись за нее обеими руками, прижми кисти ко лбу и округли спину. Напрягая мышцы живота, наклонись вперед, стараясь привести локти к бедрам. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Только пол лбом не пробей!

ФЛАЖОК 6 повторов

Ложись спиной на горизонтальную скамью, крепко взявшись за ее края руками. Локти направь к потолку. Напрягая мышцы живота, подними чуть согнутые ноги вверх, встав на плечи. Знаем, знаем — это очень сложно, но это лишь исходное положение. Теперь постарайся опустить ноги и таз как можно ближе к скамье, не ложась на нее полностью. Вернись в исходное положение и повтори.

ПОДЪЕМЫ КОРПУСА СО ШТАНГОЙ 15 повторов

Ляг на пол, закрепив ступни согнутых в коленях ног под неподвижной опорой. Возьми в руки штангу и подними ее над собой, как в начальном положении жима штанги лежа. Теперь сядь, подняв корпус вверх, пытаясь все время удерживать руки в вертикальном положении. Если все сделаешь правильно, в верхней точке снаряд окажется у тебя над макушкой. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Будь осторожен с весом — это упражнение не для слабаков!

Данный комплекс можно проделывать в конце каждой тренировки. Выполняй все упражнения по кругу, с минимумом отдыха. Всего желательно сделать 3–5 кругов.

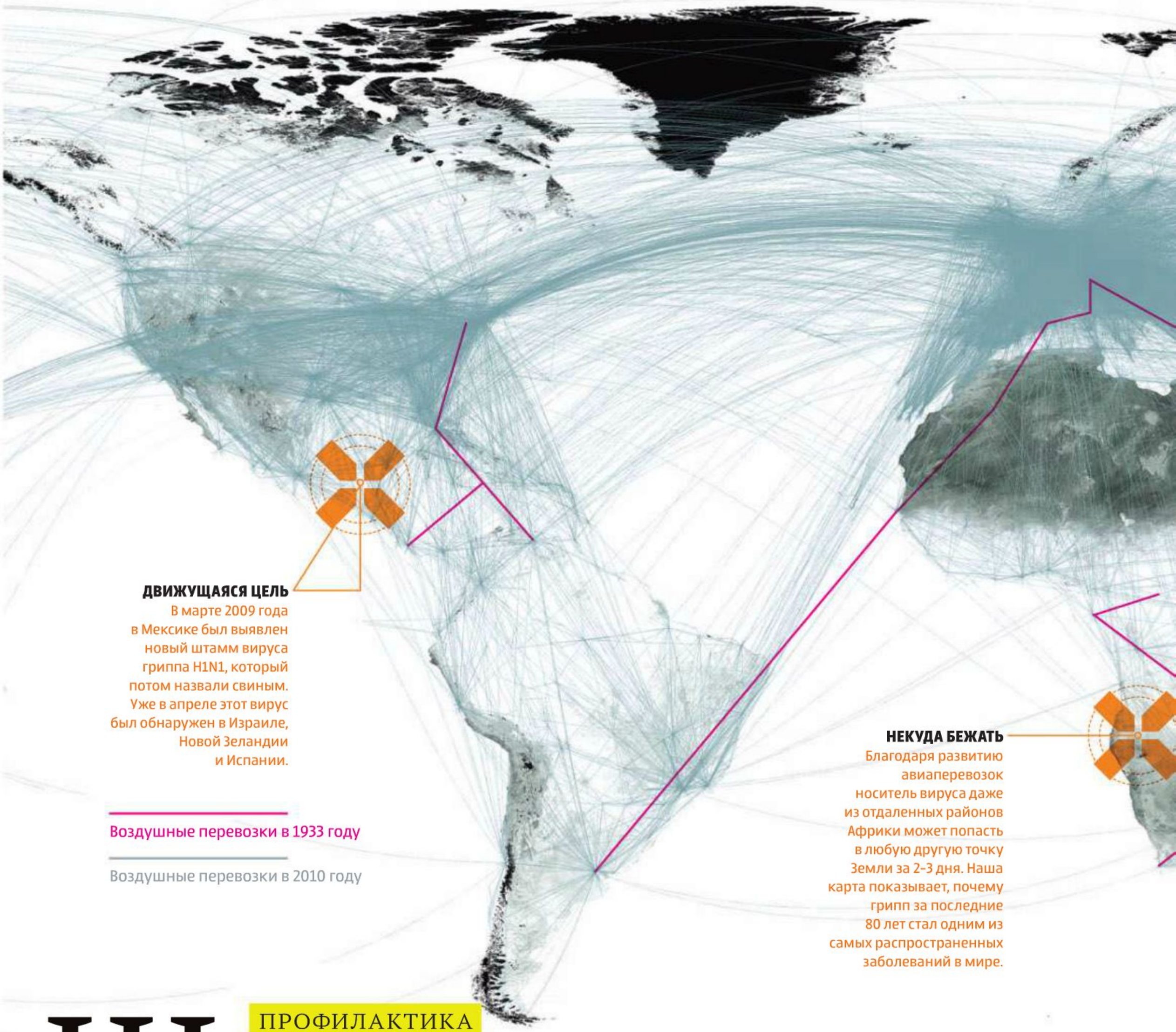
MEXX

PURE

Певец
Джеймс Блант
«Будь собой»

НОВЫЙ
мужской аромат

Реклама. Мекс. Чистый.


ДВИЖУЩАЯСЯ ЦЕЛЬ
В марте 2009 года в Мексике был выявлен новый штамм вируса гриппа H1N1, который потом назвали свиным. Уже в апреле этот вирус был обнаружен в Израиле, Новой Зеландии и Испании.
Воздушные перевозки в 1933 году
Воздушные перевозки в 2010 году
НЕКУДА БЕЖАТЬ
Благодаря развитию авиаперевозок носитель вируса даже из отдаленных районов Африки может попасть в любую другую точку Земли за 2-3 дня. Наша карта показывает, почему грипп за последние 80 лет стал одним из самых распространенных заболеваний в мире.

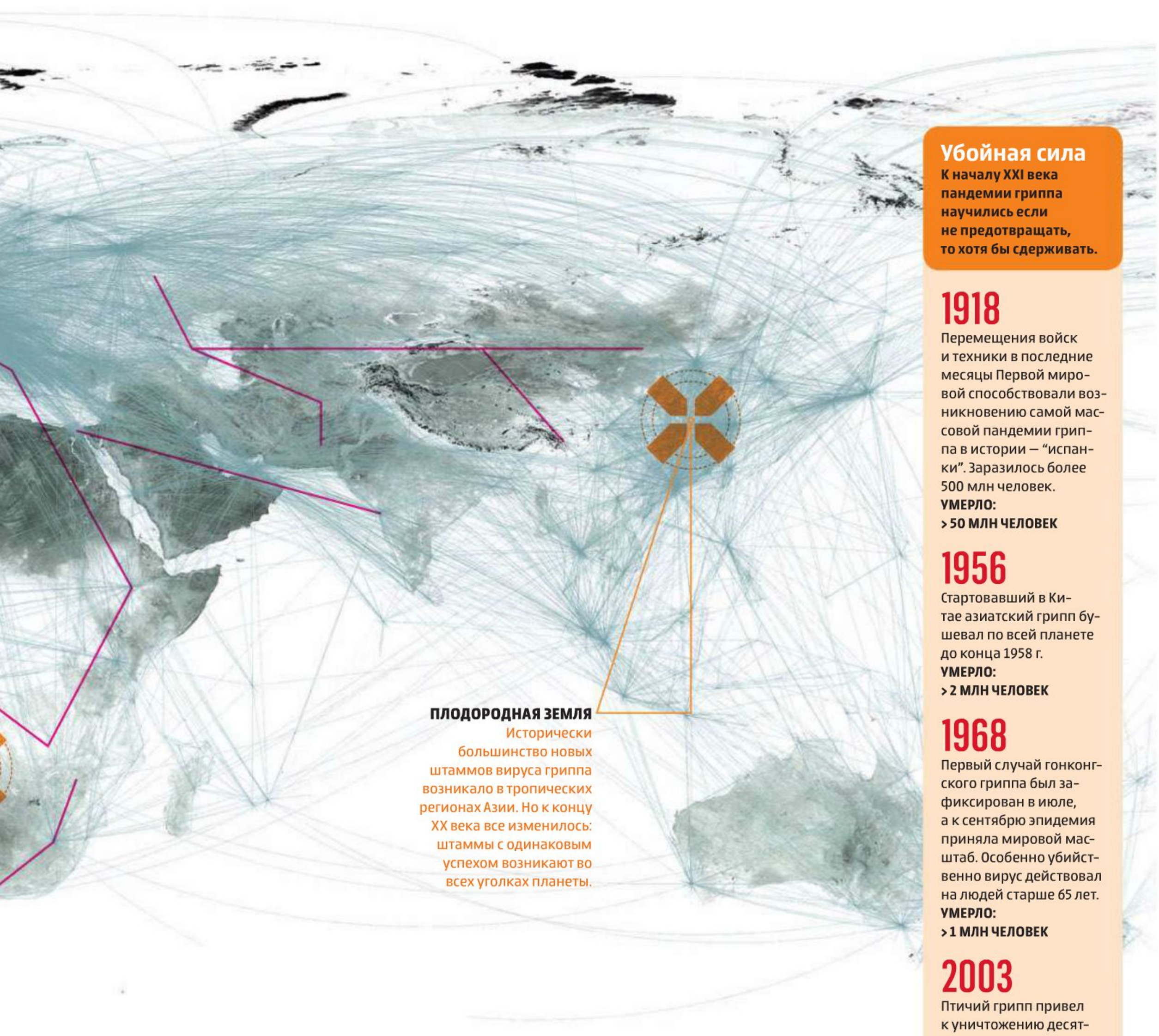
ПРОФИЛАКТИКА

Штамм за горизонтом

Свиной, птичий, гонконгский, испанский – вирусы гриппа бывают на любой вкус, и какой именно ждет тебя следующей зимой, по большому счету, не знает никто. Мы подготовили для тебя план действий на все случаи гриппа.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ФОТО: OPENFLIGHTS.ORG, LEGION-MEDIA, FOTOIMEDIA



ПЛОДОРОДНАЯ ЗЕМЛЯ
Исторически большинство новых штаммов вируса гриппа возникало в тропических регионах Азии. Но к концу XX века все изменилось: штаммы с одинаковым успехом возникают во всех уголках планеты.

Убойная сила

К началу XXI века пандемии гриппа научились если не предотвращать, то хотя бы сдерживать.

1918

Перемещения войск и техники в последние месяцы Первой мировой способствовали возникновению самой массовой пандемии гриппа в истории — “испанки”. Заразилось более 500 млн человек.
УМЕРЛО:
> 50 МЛН ЧЕЛОВЕК

1956

Стартовавший в Китае азиатский грипп бушевал по всей планете до конца 1958 г.
УМЕРЛО:
> 2 МЛН ЧЕЛОВЕК

1968

Первый случай гонконгского гриппа был зафиксирован в июле, а к сентябрю эпидемия приняла мировой масштаб. Особенно убийственно вирус действовал на людей старше 65 лет.
УМЕРЛО:
> 1 МЛН ЧЕЛОВЕК

2003

Птичий грипп привел к уничтожению десятков миллионов кур, но человеческой болезнью не стал. Смертность при заражении человека от птицы составляла 60%, правда, фатальных случаев оказалось не так уж много.
УМЕРЛО:
359 ЧЕЛОВЕК

2009

Первая за полвека пандемия. Так называемым свиным гриппом переболело примерно 10% населения Земли.
УМЕРЛО:
< 18 ТЫС. ЧЕЛОВЕК

“Если ты ищешь идеальный вирус, не будет большой ошибкой указать на вирус гриппа, — говорит главный специалист по этой инфекции в мире, советник правительства Великобритании профессор Питер Опеншоу. — Ни один другой не способен так стремительно меняться и распространяться по миру. Грипп беспощаден и непредсказуем. Это прирожденный киллер”.

Даже обычный сезонный грипп убивает до 500 тыс. людей ежегодно по всему миру. А еще ученые грозят нам новой пандемией — вроде той, что в 1918–1920 годах косила людей миллионами. Откуда она возьмется? Оттуда, откуда они всегда берутся. Птичий грипп, волновавший прессу в 2003–2004 годах, был чрезвычайно результативен (умирало до 60% заразившихся людей), но так и не научился передаваться от человека к человеку. Свиной грипп 2009 года замечательно распространялся среди людей, но не обладал серьезной убойной мощью. Так вот, если эти два штамма поженятся и произведут жизнеспособное потомство — смертоносное и заразное, —никому мало не покажется.

В общем, ты понял, грипп — это не шутка. Поэтому когда в следующий раз у тебя резко подскочит температура, заболит голова и появится сухой кашель, вызывай врача без промедления — самостоятельно можешь и не оклематься.

Укололся и забыл

Но лучше вообще не доводить дело до врачей. А, к примеру, сделать прививку. Скептики говорят: вакцины неэффективны, так как “они от прошлогоднего вируса, а в этом году появился новый”. Все так — подтверждает Николай Каверин, академик РАМН, заведующий лабораторией в НИИ вирусологии им. Д.И. Ивановского. Но с одним уточнением. “Новый” вирус — это, как правило, мутировавший старый, уже известный и сохранивший большую часть прежнего генетического материала. Например, этой зимой (по прогнозу ВОЗ) человечество будут атаковать вирусы, похожие на те, с которыми наша иммунная система уже сталкивалась в 2008 и 2009 гг. Потому “старая” вакцина вполне боеспособна в борьбе с новой заразой, хоть спасает и не всегда.

В 2011 году специалисты Университета Миннесоты, Университета Джонса Хопкинса и Исследовательского фонда клиники Маршфилда подняли архивы, сопоставили данные 31 исследования эффективности противогриппозных вакцин 1967–2011 гг. и вывели результат: вакцина на 59% снижает вероятность заболеть. Но имей в виду: прививку нельзя делать людям с ослабленным иммунитетом и в период обострения хронических заболеваний. А еще специфическая стойкость к гриппу развивается в течение 2 недель после вакцинации. Так что если получил укол, а через 10 дней заболел — это не прививка слабая, это просто тебе не повезло. В общем, все. В период эпидемий почаще мой руки, кушай витамины и выполняй все рекомендации из этой статьи. А если уж заболел — не ходи на работу, не заражай товарищей. ■

ФАКТОРЫ РИСКА

Профессор Рон Эклз, директор Центра простудных заболеваний при Университете Кардиффа, выделяет 3 фактора, определяющих риск подхватить грипп на рабочем месте.

A — БЛИЗОСТЬ К ЛЮДЯМ
Как тесно человек контактирует с другими на работе.

B — НАШЕСТВИЕ ЧУЖИХ
С каким количеством людей человек контактирует на работе.

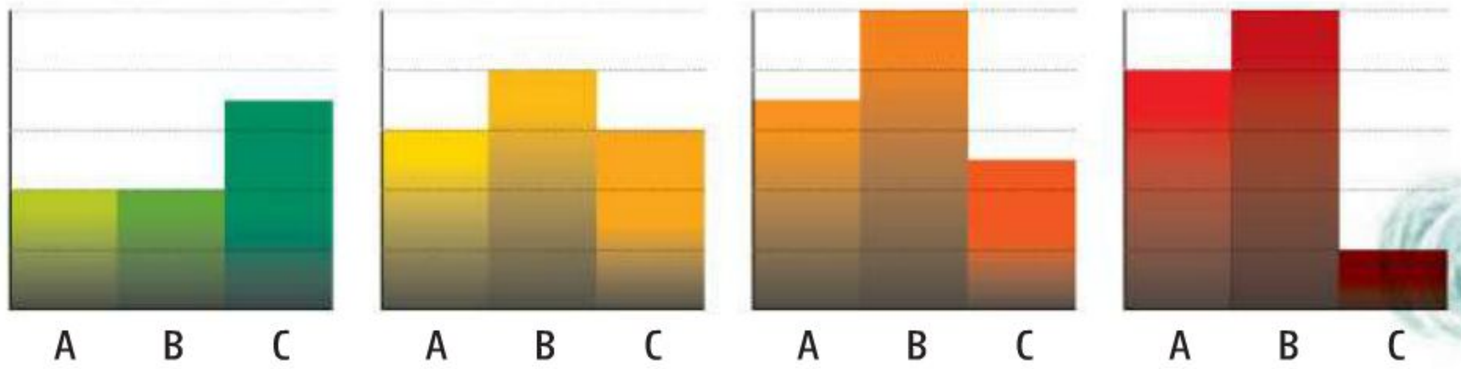
C — ВЕНТИЛЯЦИЯ
Объем свежего воздуха, к которому человек имеет доступ на работе.

НИЗКИЙ РИСК
Фермеры, строители, регулировщики движения

РИСК ЕСТЬ
Офисные работники, военнослужащие, полицейские

ВЫСОКИЙ РИСК
Сисадмины, продавцы

НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ
Водители автобусов, студенты, учителя



Первые симптомы

Почувствовал себя худо? Прежде чем впадать в отчаяние, узнай, грипп у тебя или менее тяжелая болезнь группы ОРВИ — одна из тех, что в народе называют простудой.

	ПРОСТУДА	ГРИПП
Сопли	Всегда	Слизистая носа не затронута
Кашель	Покашливание, кашель с мокротой	Сухой кашель без мокроты
Болит горло	Иногда	Почти всегда
Боль в теле	Редко	Часто
Головокружение	Редко	Часто
Другое	Инфекция среднего уха/синусит	Резь в глазах, озноб

НЕ ПАНИКУЙ

Паника распространяется быстрее гриппа. СМИ любят драматизировать, а новости о грядущей эпидемии — прекрасная возможность нагнать страху. Давай разберемся, какая угроза реальна, а какую раздули редакторы газет и телевидения.

1 НЕ ВЕРЬ ЗАГОЛОВКАМ
Бьющее по глазам слово “ПАНДЕМИЯ” в заголовке вовсе не значит, что мы все умрем. Это всего лишь сообщение, что болезнь определенного типа зафиксирована во многих странах. А протекать болезнь может очень легко. Например, каждую осень случается пандемия насморка.

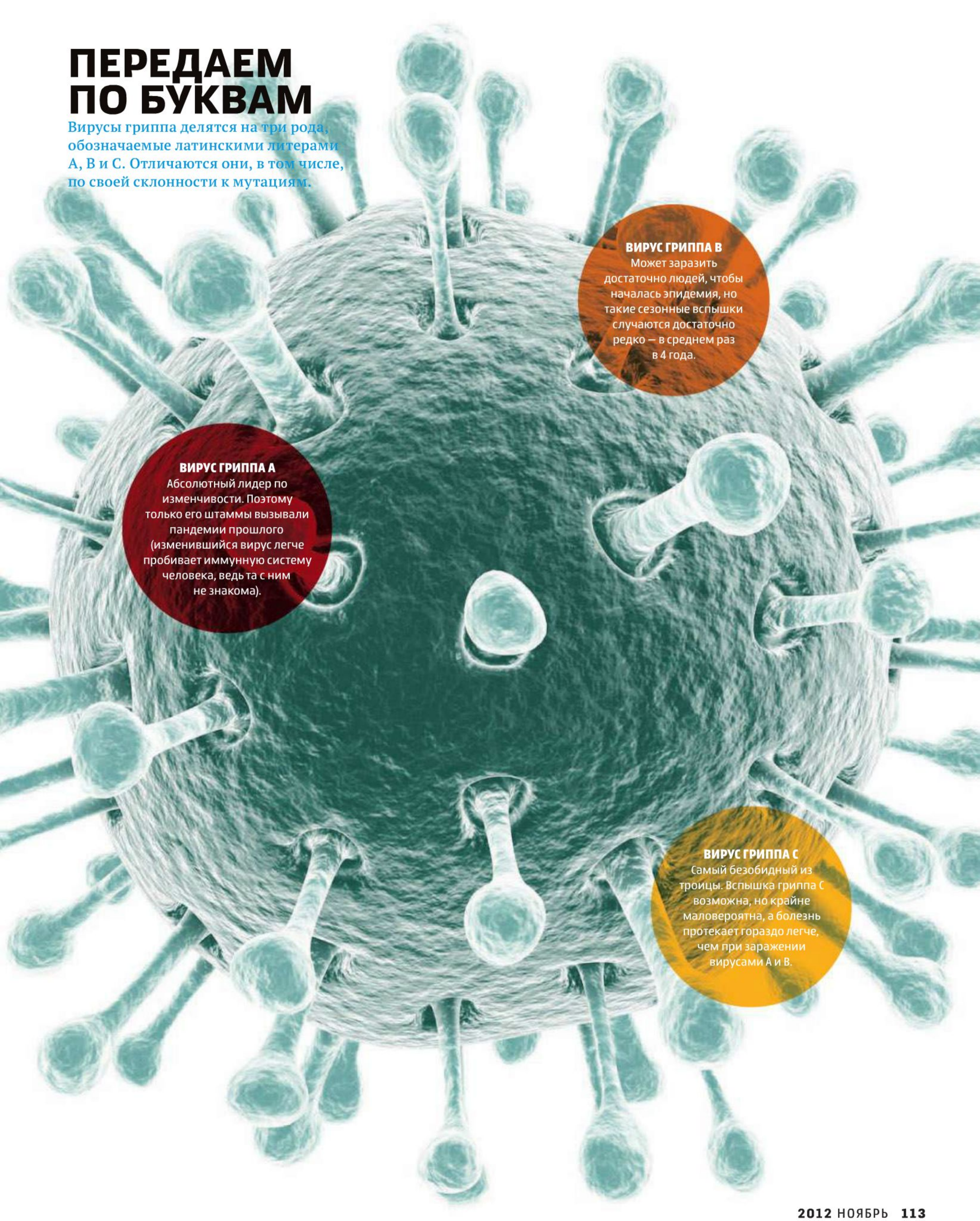
2 ТЫ В ГРУППЕ РИСКА?
Узнай, угрожает ли опасность лично тебе. Например, птичьим гриппом до сих пор заражались только люди, контактировавшие с пернатыми, — фермеры, например. От человека к человеку он не передается.

3 ПОГУГЛИ ГРИПП
Введи “грипп” в поисковую строку сервиса Google Trends, задай регион и время поиска. График покажет, сколько твоих земляков искало это слово в заданный период. Если кривая ползет вверх, растет и заболеваемость. Этот показатель обгоняет официальные цифры на две недели.

4 ВЫЛАВЛИВАЙ СЛОВА
Если в сообщениях о надвигающемся вирусе гриппа есть слово “мутация”, не напрягайся — вирусы изменяются постоянно. А вот “гибридные” штаммы, например, с участием генетического материала от вирусов, поражающих птиц, действительно опасны — наша иммунная система не научена их отражать. Но и услышав о таком “франкенштейне”, не спеши паниковать. Сначала убедись, что случаи заболевания таким вирусом уже зафиксированы, и он может распространяться так же, как обычный грипп.

ПЕРЕДАЕМ ПО БУКВАМ

Вирусы гриппа делятся на три рода, обозначаемые латинскими литерами A, B и C. Отличаются они, в том числе, по своей склонности к мутациям.



ВИРУС ГРИППА A
Абсолютный лидер по изменчивости. Поэтому только его штаммы вызывали пандемии прошлого (изменившийся вирус легче пробивает иммунную систему человека, ведь та с ним не знакома).

ВИРУС ГРИППА B
Может заразить достаточно людей, чтобы началась эпидемия, но такие сезонные вспышки случаются достаточно редко — в среднем раз в 4 года.

ВИРУС ГРИППА C
Самый безобидный из троицы. Вспышка гриппа C возможна, но крайне маловероятна, а болезнь протекает гораздо легче, чем при заражении вирусами A и B.

НЕЗВАНЫЕ ГОСТИ

Эта анкета поможет тебе определить, кто из посетителей принес вирус в твою компанию.

Женщина..... ☐
Дамы чаще болеют гриппом, потому как они чаще и тщательнее ухаживают за больными.

Имеет детей..... ☐
Дети – идеальная жертва для гриппа. Они не только легче взрослых подхватывают любой вирус, но и находятся в более тесном контакте друг с другом. В детском саду даже мальчики обнимаются. А дети, в свою очередь, заражают родителей.

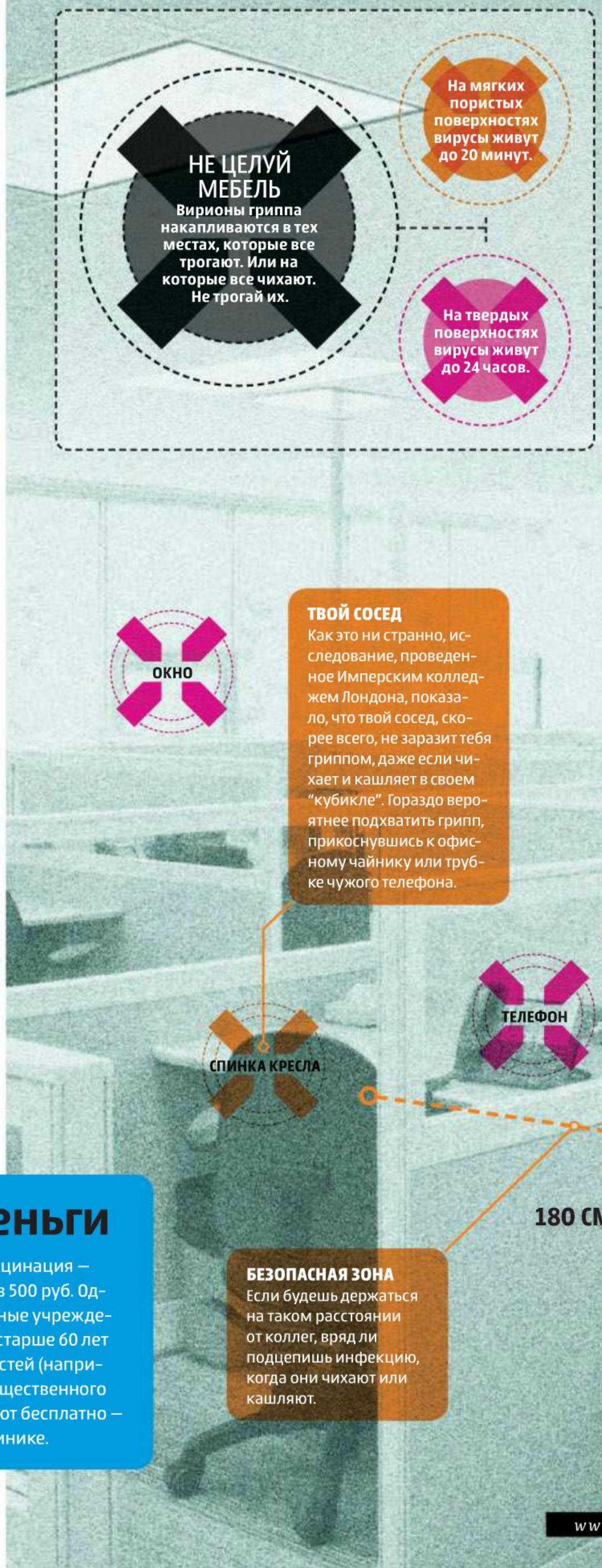
Не имеет машины ..... ☐
И потому ездит на работу на общественном транспорте. Много людей, мало свежего воздуха и постоянный контакт с грязными поверхностями.

Толстый..... ☐
Люди с избыточным весом легче заражаются вирусом гриппа, и болезнь у них протекает тяжелее.

В возрасте до 45 лет..... ☐
Люди, перевалившие за “возраст ягодки”, болеют гриппом реже: они и иммунитет накопили, да и дети выросли – перестали притаскивать заразу из школы.

Здоровье за деньги

Для большинства жителей России вакцинация – платная услуга, обходится в среднем в 500 руб. Однако детям, которые ходят в дошкольные учреждения, школьникам, студентам, людям старше 60 лет и работникам некоторых специальностей (например, учителям, врачам, водителям общественного транспорта) прививку от гриппа делают бесплатно – по месту учебы/работы или в поликлинике.


НЕ ЦЕЛУЙ МЕБЕЛЬ
Вирионы гриппа накапливаются в тех местах, которые все трогают. Или на которые все чихают. Не трогай их.
На мягких пористых поверхностях вирусы живут до 20 минут.
На твердых поверхностях вирусы живут до 24 часов.
ОКНО
ТВОЙ СОСЕД
Как это ни странно, исследование, проведенное Имперским колледжем Лондона, показало, что твой сосед, скорее всего, не заразит тебя гриппом, даже если чихает и кашляет в своем “кубикле”. Гораздо вероятнее подхватить грипп, прикоснувшись к офисному чайнику или трубке чужого телефона.
ТЕЛЕФОН
СПИНКА КРЕСЛА
180 СМ
БЕЗОПАСНАЯ ЗОНА
Если будешь держаться на таком расстоянии от коллег, вряд ли подцепишь инфекцию, когда они чихают или кашляют.

ПОМЕШАН НА ЧИСТОТЕ?
Бесполезно каждый вечер протирать дверные ручки и клавиатуры во время эпидемии. За ночь вирусы и так погибнут, зато с утра начнут там накапливаться с новой силой. Если ты клин-фрик (clean freak), лучше протирай руки антисептическим гелем каждый раз, когда потрогаешь рискованные поверхности (мы пометили их розовым цветом).

ДВЕРЬ

ПАПКИ

ПРОБКОВАЯ ДОСКА

ПЕРЕГОРОДКА

БУМАГА

ТЫ СИДИШЬ ЗДЕСЬ

КОМПЬЮТЕР

МЫШЬ

300
По данным Университета штата Аризона, в среднем столько раз мы дотрагиваемся до чего-нибудь каждые полчаса. Но не спеши отказываться от рукопожатий во время эпидемий: просто не дотрагивайся до лица и не ковыряй в носу до того, как помоешь руки с мылом.

Вакцина МН

Попробуй рекомендованную специалистом по питанию Дрю Прайсом съедобную прививку от гриппа. Потреблять до болезни и во время нее:

БРОСЬ В БЛЕНДЕР:

2 морковки
Каротин, чтобы вздрючить иммунную систему

Полстакана черники и полстакана малины
Полны антиоксидантов

Кусок имбиря длиной 3,5 см
Содержит жгучий гингерол, снимающий воспаления и прочищающий воздуховоды в голове

Сбей до состояния жидкого пюре и смешай со:

Стаканом зеленого чая
Богат фитонцидами и тианином

Стаканом апельсинового сока
Много витамина С

Перемешай, взболтай и пей.

СТРЕСС

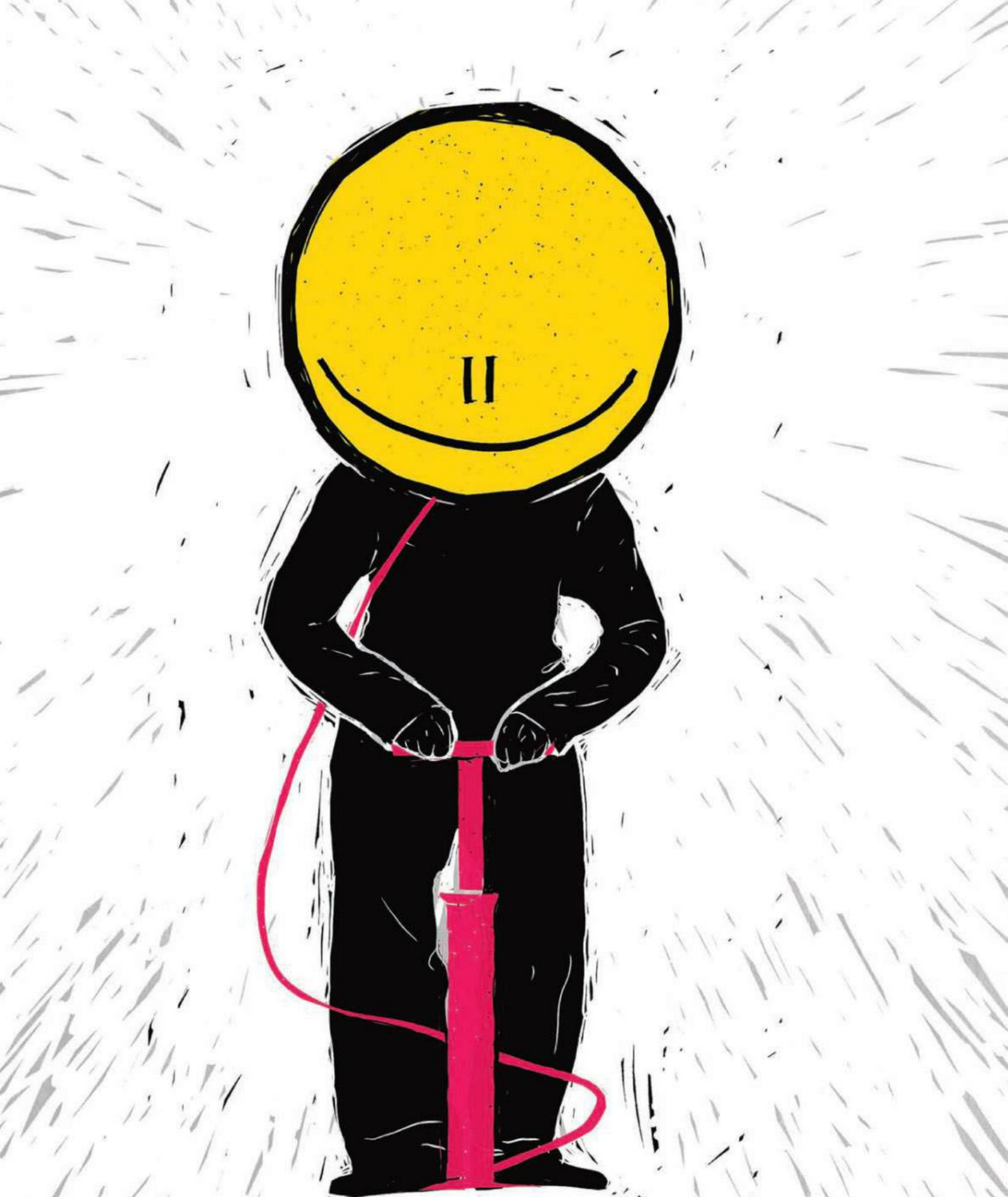
СЧАСТЬЕ ВДРУГ

ООН сообщает: за последние 30 лет всеобщий уровень счастья в мире поднялся на 0,14 пункта. “Что это за бред?” — возмутились мы. Как вообще можно измерить уровень счастья? Это же не грунтовые воды! Покопавшись в деталях, мы ответили на эти вопросы и вдруг почувствовали, что кривая радости в нас и впрямь растет. Присоединяйся.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАХРАМ МУРАДЯН

Наука изучает все — даже то, почему некоторые австралийские жуки принимают пивные бутылки за самок. Счастье не стало исключением. Психологи, эндокринологи, социологи и экономисты со всего мира десятки лет работали над тем, чтобы выяснить две фундаментальные вещи:

Счастье — есть. Это вполне определенное понятие и измеримая величина. Другое дело, что состоит оно из двух эмоциональных состояний. Лауреат Нобелевской премии Даниэль Канеман определяет их так: “удовлетворение жизнью” и “пережитая радость”. Первое — это счастье постоянное (“у меня огромное богатство!”, “чертовски волосатая грудь!”, “более лучшие мозги, чем у всех!”). Второе — моментальное (“о! полтинник валяется” или “уф-ф, все-таки добежал до синей кабинки”). Причем два эти состояния прочно связаны. Моментальные “приливы” лучше запоминаются и потому оказывают большое воздействие на общую оценку дел — рад ли ты вообще тому, что появился на свет. С другой стороны, у людей, в целом довольных жизнью, такие приливы происходят легче и чаще. А депрессивного циника не обрадует даже встреча с голой Моникой Белуччи, несущей ему корзину долларов.

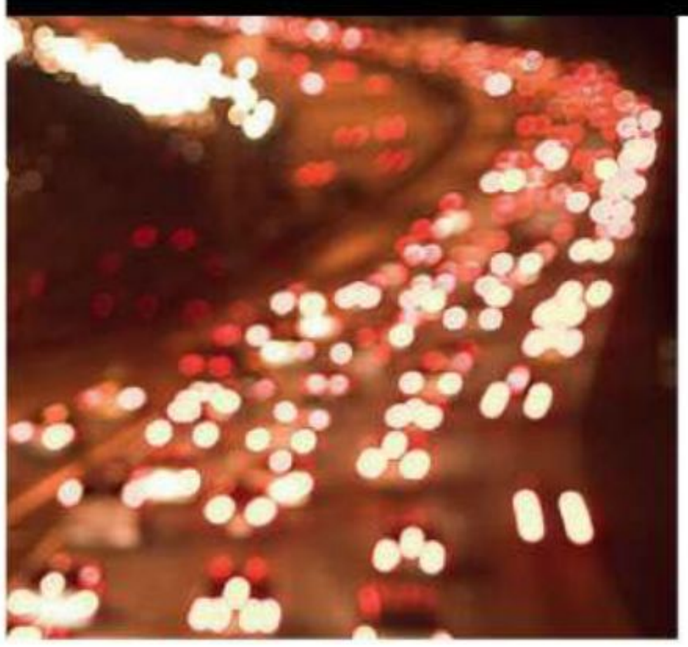


Жители России что-то не торопятся быть счастливыми. В апреле этого года эксперты американского Института Земли под эгидой Объединенных Наций представили "Доклад о мировом счастье" (World Happiness Report) — тот самый, в котором говорили о росте всемирной удовлетворенности на 0,14 пункта. Дело в том, что очень долгое время показателем крутости страны был ВВП (первое слово в расшифровке "валовый", а не "Владимир"). Был и устарел. Потому что человек рожден не для денег, а чтобы получать удовольствие от жизни. И нужно оценивать государства по тому, как они справляются с поставками радости своим гражданам: какая там экология, что с социальными гарантиями, уровнем коррупции и преступности в целом, доверяют ли люди друг другу, хватает ли им денег (все-таки), но и — что там с культуркой. Вот, оценили. И Россия в новом рейтинге заняла 76 место. Ок, на первом месте — Дания, тут вопросов нет. Но почему Белоруссия (62 место) обгоняет нас аж на полтора десятка позиций? И что, в Казахстане (59 строчка) лучше экология и кинематограф, а люди дружелюбнее?

Никаких других объяснений, кроме привычки россиян к мрачному расположению духа, мы не нашли. Ничего не поделать — такие у нас тут традиции. А традиции нужно хранить. Так что, покопавшись в ученых трудах, мы составили для тебя "Азбуку несчастного человека" — сборник советов, как ни в коем случае не испытать радости от жизни, этого постыдного для серьезных людей состояния. Ну а если ты решишь нарушить вековой уклад и все-таки стать счастливым — просто прочти инструкцию и сделай все наоборот. В конце концов, это тоже наша национальная традиция. Итак:

А Анатомия

Никаких новостей: красивые люди нравятся сами себе. Глубинные интервью показали, что мужчины ростом выше 178 см примерно на 15% более счастливы в сравнении с теми, чей рост 160 см и ниже. Коротышка легко может преодолеть этот эмоциональный разрыв, если он подтянут, хорошо одет и каждый день видит в зеркале отремонтированные зубы и прикольную прическу. Но ты забудь об этом! Наш идеал — Пачкуля Пестренький из Цветочного города.



Б БЫТОВУХА

Едва ли не главное достижение науки о счастье: ученые твердо установили, что большее влияние на общее чувство удовлетворенности жизнью оказывают не твои глобальные достижения, а мелкая хрень, с которой ты вынужден иметь дело каждый день. Пример: в погоне за лишними метрами ты купил квартиру в предместьях, там они больше и дешевле. Так вот, то, что у тебя кухня — целых 12 "квадратов", ты перестанешь замечать через неделю после переезда. А три часа в пробках на работу/с работы каждый день в конце концов превратят тебя в человеконенавистника (запомнил? Сделай так!). По той же причине развод (который ба-бах! — и произошел) угнетает нас в долгосрочном плане не так, как потеря работы (которую теперь надо искать, ездить по унылым офисам, выставлять себя напоказ...).

В ВОЗРАСТ ХРЕНОВЫЙ

Период где-то между 35 и 45 годами — самый невеселый в жизни мужчины. В одной точке сошлись заботы о карьере, необходимость поднимать и обучать детей, выплаты по ипотеке, болезни и смерть родителей. Убеди себя в том, что так теперь будет всегда. Оптимисты говорят, что после 45 лет уровень счастья у среднего человека вновь начинает расти, но кто верит оптимистам?

Г

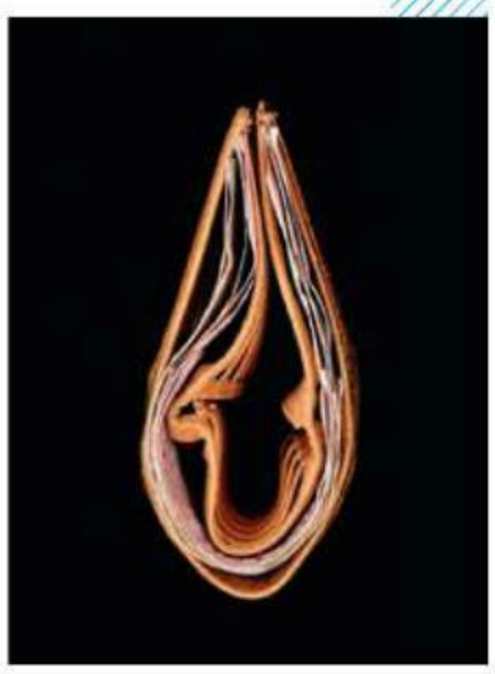
Гормоны

Под красивым названием “дофамин” скрывается твой враг — гормон, отвечающий за удовольствия, с которых и начинается ненавистное для нас счастье. Дофамин — это как тот сахарок, который дают дрессированной собачке в поощрение за трюк: каждый раз, когда ты занимаешься чем-нибудь, на твой взгляд, позитивным, организм тут же награждает тебя выбросом слоновьих порций этого гормона. Жаждой дофамина объясняется типично мужское желание найти побольше приключений на свою задницу: залезть на гору, нырнуть на дно, швырнуть унитаз на машину шефа. Нам, нытикам, удовольствия ни к чему. Так что живи тихо, в горы не ходи. А еще ложись после полуночи (два часа до финального боя часов — время самой активной выработки дофамина) и ни за что на слушай любимую музыку (она — тоже мощный источник вредоносного гормона).

Д

ДЕНЬГИ

Хиппи и коммунисты посрамлены — что бы они там ни говорили, а счастье в деньгах. На нашу радость, не очень большое: переход из среднего класса в разряд богатых делает человека лишь на 3% более счастливым. Тут беспокоиться незачем, у тебя, пессимиста, все равно мало шансов разбогатеть. Но не теряй бдительности: даже секс три раза в неделю повышает уровень довольства жизнью на те же 3%.



Е

ЕДА

Вот что кладут в рот подсевшие на счастье, чтобы на губах появилась улыбка. Не вздумай даже пробовать эти продукты:

1/ ЖИРНАЯ РЫБА

Сардины, скумбрия, лосось богаты витамином D, а это природный антидепрессант. Увидишь где-нибудь бутерброд с сардинками и авокадо, посыпанный черным перцем, — немедленно беги от этого счастья.

2/ ИНДЕЙКА

Источник триптофана, который требуется твоему организму, чтобы вырабатывать серотонин, — нейромедиатор, вызывающий у нас ровное хорошее настроение.

3/ СПАРЖА

4 стебля содержат 20% от рекомендованной суточной дозы фолиевой кислоты, нехватку которой связывают с нервными заболеваниями и расстройствами настроения. Отвари стебли на медленном огне и выброси — эти игры не для нас.

4/ КАРТОФЕЛЬ

250 г картофеля покрывают почти половину суточной потребности в витамине B_6, который требуется для выработки серотонина.

5/ АПЕЛЬСИНЫ

В одном апельсине — суточная доза витамина C, который во время стресса организм сжигает, как танк жжет солярку.

6/ ГРЕЧНЕВАЯ КАША

Колебания уровня сахара в крови приводят к перепадам настроения. Гречневая крупа помогает выровнять уровень сахара в крови.

7/ КАПУСТА ЛИСТОВАЯ

Тут есть витамин K, чтобы усваивать кальций, который помогает дольше оставаться в благодушном настроении. Берегись: суточную дозу этого витамина ты можешь получить всего из 15 граммов листовой капусты.

Ё-МОЕ

Психологи из Школы экспериментальной психологии (как ты, наверное, догадался — британской) проанализировали активность мозга людей, которые смачно орали друг на друга. Оказалось, что от этого уровень стресса только растет. Так что ругайся, ругайся и еще раз ругайся. Те же англичане умудряются вставлять свои “факи” даже в середину слов, прямо между слогами, превращая, например, вялое absolutely (безусловно) в хлесткое absofuckenlutely (безублинсловно).

Ж ЖЕНЩИНА

Нам повезло — представители нашего пола в целом менее счастливы, чем женщины. Девушки радуются всякой фигне, вроде цветочков и радуги, потому что у них есть ген, который кодирует белок, расщепляющий серотонин, дофамин и норадреналин. У мужчин по мере взросления этот ген блокируется, поэтому мальчики часто улыбаются и смеются, но, повзрослев, делают это примерно в 26 раз реже за день.

	потеря работы	*свадьба*	*развод*	*секс*
	Немного расстроена	Гораздо более счастлива, чем мужчина	Нужно 3 года для возврата на прежний уровень счастья	Счастье — иметь одного постоянного партнера
	Переживает вдвое сильнее	Уровень счастья подскочил на 6%	На восстановление уходит 2 года	Главное, не один партнер, а частый секс — не важно с кем

3 Записочки самому себе

Счастье — это наркотик, который будет требовать все новых доз. Вот простой пример: ты получил повышение (купил машину мечты, заманил в постель секс-бомбу) и поначалу лучишься счастьем, но проходит совсем немного времени, и ты возвращаешься на изначальный уровень удовлетворенности жизнью. Исследователи счастья называют это “замкнутым кругом гедониста”. Вот оно! Мы же говорили, что уныние — естественное состояние человека, и его никакими суперкарами не пробьешь. Правда, некто Соня Любомирски из Университета Калифорнии утверждает, что нашла способ выйти из круга: нужно просто записывать все крупные приятные события твоей жизни в маленькую книжечку. А когда нахлынет тоска — прочесть то, что там написано твоими же руками, и вспомнить, как ты радовался. Но ты же не футбольный клуб “Спартак”, чтобы жить воспоминаниями о прошлых победах? Оставь эту затею.

И ИСКУПЛЕНИЕ

Чтобы справиться с позитивом, уравняй хорошие и плохие эмоции.

Й ЙОГА

Если тебя зовут заняться этим делом — решительно откажись. Профессор Гарвардского университета Роберт Эпстайн не поленился исследовать более трех тысяч людей из 29 стран и пришел к выводу, что вирусу счастья больше подвержены те, кто практикуют йогу. Виноваты в этом дыхательные упражнения, навыки расслабления и медитации, которые убивают стресс и превращают сгусток нервов в довольного жизнью идиота.

МЕДИТАЦИЯ

Совет от йога, автора книги "Freedom from Stress — A Holistic Approach" Фила Нюрнбергера:

1/

Закрой одну ноздрю, просто нажав на нее сбоку пальцем. Выдыхай через другую, пока считаешь до четырех или шести, если у тебя большой объем легких.

2/

Закрой противоположную ноздрю и вдыхай, считая до того же числа. Повтори этот цикл 3 раза.

3/

Поменяй ноздри, через которые вдыхаешь и выдыхаешь. Сделай еще 3 цикла.

4/

Дыши мягко, медленно, вдыхая и выдыхая с одной скоростью. Повторяй это упражнение 3 раза в день. Ни о чем при этом не думай, кроме дыхания.

Исключение из правил

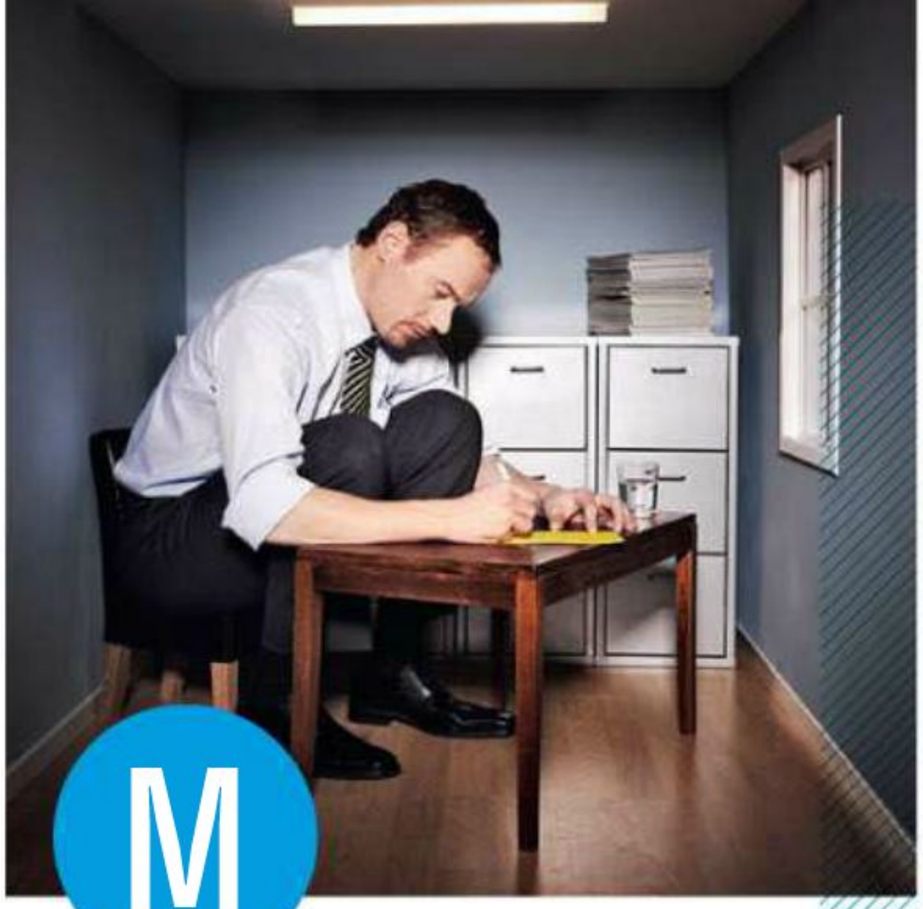
Социальные контакты обычно избавляют от негативных эмоций, но есть и исключения — встречи с боссом практически никогда счастливее не делают. Впрочем, исследователи пока не определили, как секс с боссом влияет на твой уровень счастья.

К Конечная цель

Профессор Мартин Селигман из Университета штата Северная Каролина предостерегает: достижение цели может принести серьезное удовольствие. Так что лучше не доводи дела до конца: начал учить иностранный язык — брось на полпути, стал чинить отечественный автомобиль — так и оставь его лежать в полуразобранном виде, лег в постель с красоткой — почитай что-нибудь.

Л ЛАЙК

То, что стремятся получать наши враги-оптимисты в Facebook. Уже знакомые тебе психологи из Университета штата Северная Каролина продолжают заманивать в свои дофаминово-серотониновые сети новых жертв: советуют получившим дозу счастья людям для еще большего обострения радости звонить друзьям и писать в соцсети: мол, говоря о хорошем в своей жизни, ты снова возвращаешься в радостные моменты, а когда окружающие включаются в обсуждение твоей радости — снова улыбаешься.



М

Мелочи жизни

Психолог из Университета штата Мичиган Норберт Шварц провел элегантный эксперимент. Он пригласил участников ответить на типичный опросник по удовлетворенности жизнью в своем офисе, но “вдруг оказалось”, что у него всего одна анкета. Не могли бы вы сделать копию себе на ксероксе в коридоре? Для половины испытуемых Шварц подложил на ксерокс 10 центов, половину оставил ни с чем. Так вот, первая половина продемонстрировала гораздо более полное удовлетворение биением жизни в те последующие пять минут, которые требовались для заполнения анкеты. Да что там — опросники, заполненные в солнечный день, куда радостнее анкет из дней пасмурных. Твоя задача: не радовать себя приятными мелочами (неожиданный перерыв на кофе в момент аврала на работе? Дурацкая идея!), не замечать подаренных жизнью сюрпризов, а если уж заметил — озлобиться в ответ. Что они все к тебе лезут?

0

ОБЪЯТИЯ

“Физический контакт с любимым человеком, и даже с домашним питомцем, — вызывает прилив окситоцина, гормона привязанности, что порождает чувство спокойствия и тепла”, — говорит психолог Хелен Фишер. Исключи привычку обниматься из своей жизни и вообще сведи касания других людей до необходимого минимума — по нашему мнению, вполне достаточно драк.

Н

НТВ

“Новости о том, что кому-то другому плохо, заставляют нас чувствовать себя лучше”, — говорит психолог Оливер Джеймс. Да-да, злорадство вполне может стать фундаментом для строительства собственной беззаботности. Беги от нее, ведь беззаботность — самая короткая дорога к счастью. Так что, с одной стороны, просмотр какого-нибудь “Чистосердечного признания” или “Чрезвычайных происшествий” сделает несчастным любого, но с другой — телевизионный трэш может запустить в тебе и обратный процесс.

П ПЛАН

Ты только почитай: “Чтобы хорошее затмило плохое в твоей жизни, нужен план. Тебя ждет отпуск? Нужен план. Завтра на ужин стейк? Припаси план. Идешь играть с друзьями на бильярде? План не забудь!” — и это пишут ученые люди, психологи из Университета штата Северная Каролина... Правда, потом они оправдываются: мол, речь о том, что для получения максимального удовольствия от хорошего события нужно его предвкушать: “Люди способны получить даже больше удовольствия от планирования чего-то приятного, чем когда это начнет происходить в реальности, потому что в фантазии все будет идеально, а в реальной жизни — не факт. Впрочем, как раз планируя вещи заранее, ты в том числе снижаешь вероятность разных нестыковок и проблем”.

С СОБАКА

Домашнее животное — главный враг пессимиста и счастье-ненавистника. Почему? Зверь помогает при:

1/ ДЕПРЕССИИ И СТРЕССЕ

Владельцы собак реже страдают от клинического уныния. Игры с домашним любимцем неминуемо приводят к повышению уровня серотонина и дофамина, росту благодушия и покоя во всем теле.

2/ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА

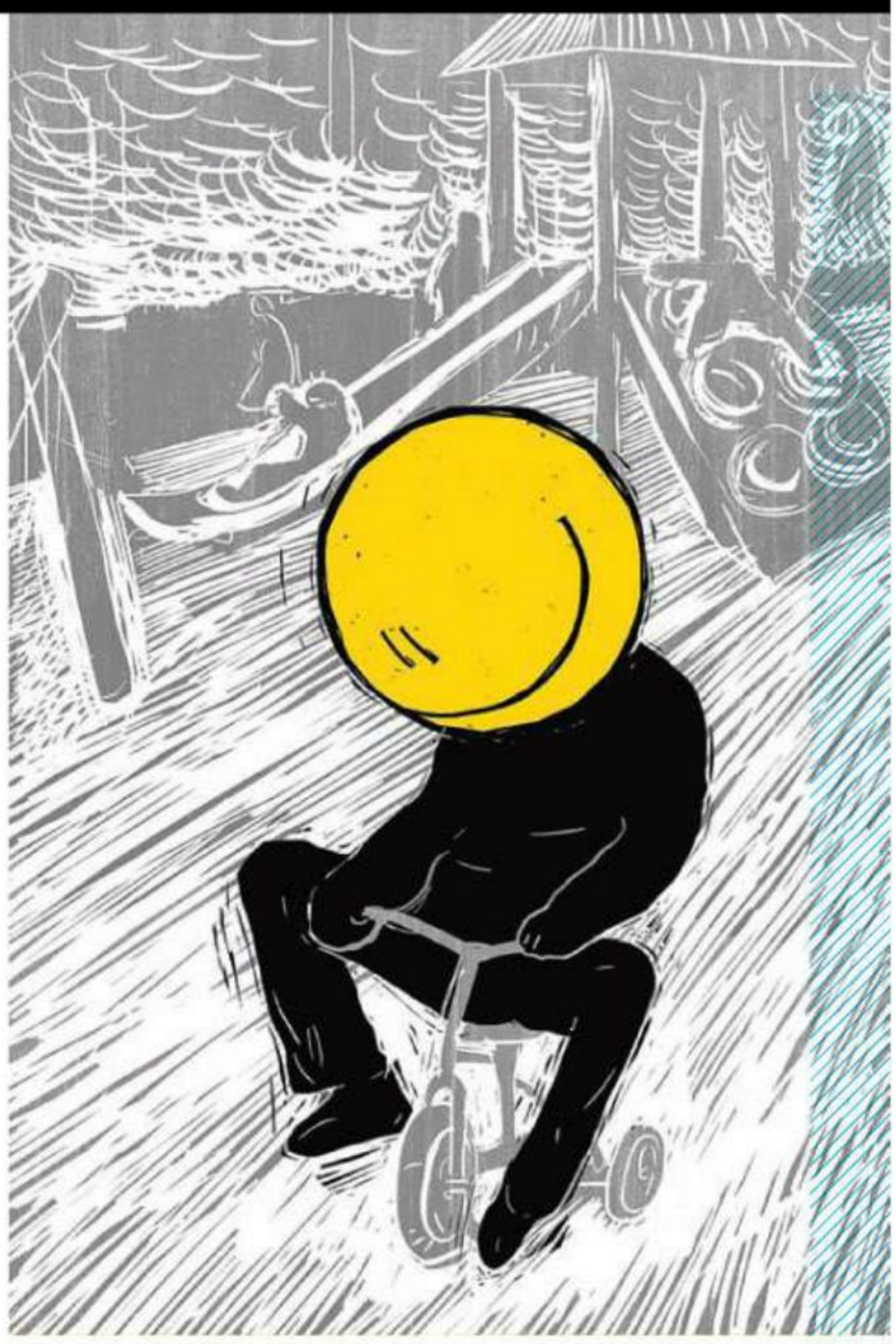
У владельцев домашних животных ниже уровень триглицеридов и холестерина в крови, а эти вещества рано или поздно приводят к сердечно-сосудистым заболеваниям. У владельцев собак в стрессовых ситуациях и давление ниже (Университет Квинс).

3/ СТАРЕНИИ

Люди старше 65 лет, у которых есть домашние животные, на 30% реже ходят к врачам (Journal of Personality and Social Psychology).

Р Ребенок

Вот наш любимый убийца счастья. Все эти пеленки, прогулки с коляской в 9 утра и бессонные ночи напрочь лишают тебя покоя. Но парадоксальным образом появление в семье второго дитяти возвращает тебя на прежний уровень счастья (то ли это смирение, то ли ты перестаешь беспокоиться, что с ребенком что-нибудь случится, — есть же запасной, в конце концов). Остановись на одном ребенке, постарайся впихать в него все свои педагогические идеи и отцовскую любовь — заодно умножишь число несчастных.



Телефон

Автор книги “Как привести дела в порядок” Дэвид Аллен уверен, что по счастью бьет наша привычка держать все в уме: “У большинства из нас в списке дел гораздо больше пунктов, чем мы можем удержать в памяти. Отсюда постоянное напряжение, стресс”. Запомни золотое правило несчастных — никаких смартфонов с программами, которые позволяют составлять списки дел, синхронизировать их с компьютером, а также добавлять фотографии и голосовые памятки. Не скачивай Evernote с сайта evernote.com бесплатно для iOS, Android, Blackberry, Windows Phone! Нам же не нужен расслабленный комфорт, правда?

УЛЫБКА

Даже искусственно выдавленная улыбка сделает тебя немного счастливее, что не может не настораживать, ведь в таком случае искренняя улыбка становится вдвойне опасной. С ней можно и вовсе превратиться в оптимиста, который, даже если вляпается в дерьмо, не расстроится: “зато ноги в тепле”.

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

Вот каким видит счастье американский психолог и родоначальник позитивной психологии Мартин Селигман:

$$С=Г+В+Ф$$

Г — генетическая предрасположенность к позитивному настрою
В — внешние условия
Ф — факторы, зависящие от человека

Про второй и третий пункты все понятно, а про Г мы как раз писали в феврале 2011 года. Серия исследований показала, что да — существует генетическая мутация, носители которой склонны видеть мир в розовом свете. На наше счастье, таковых всего 15% от популяции. Даже если ты генопессимист, это положение можно поправить настойчивыми упражнениями. Но мы тебе не скажем, какими. Забудь, что об этом писали в MH за февраль этого года. Не догадайся, что эту статью можно найти на Mhealth.ru. Пропусти мимо ушей, что называлась она “Как улучшить все”.

Чередование

Счастье — очень хлопотное занятие. Опросы населения показали, что больше доволен жизнью не тот, кто строит день по принципу “но есть покой и воля”, проживая ровные, одинаково благополучные месяцы и годы. А тот, кто испытывает эмоциональные взлеты и падения, — с условием, что позитивных событий все же будет больше.

СЕМЬ СТРЕССОВ НА НЕДЕЛЕ

Исследователи из Университета штата Вермонт подсчитали динамику положительно и отрицательно окрашенных слов в двух миллионах блогов, чтобы понять, как уровень твоего счастья меняется в течение недели. Имей в виду: в целом, самый счастливый день — воскресенье. Самый мрачный (Угадай? Выходные давно прошли и нескоро наступят...) — среда.

ПОНЕДЕЛЬНИК

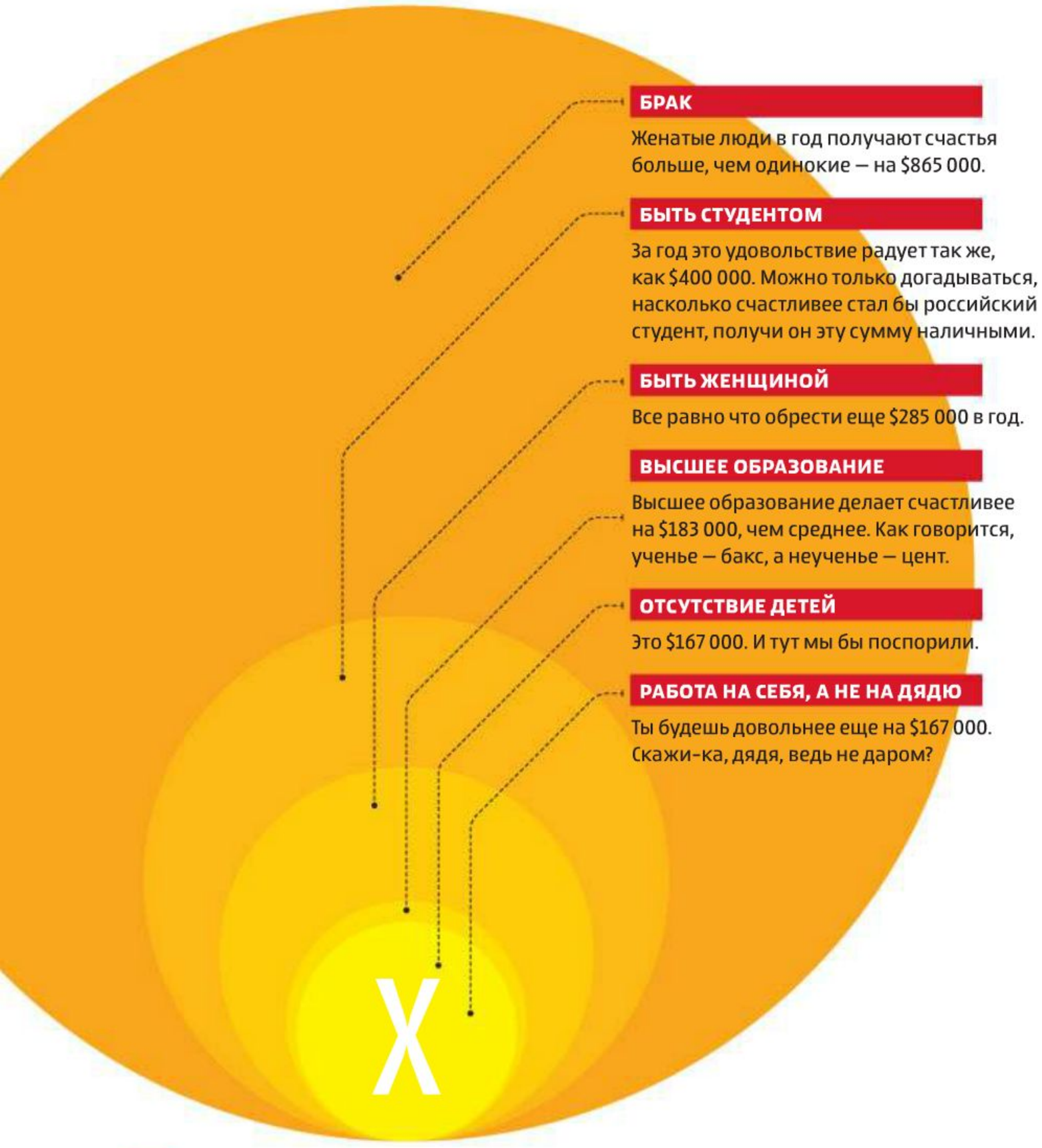
МОЖНО Инвестировать — акции следуют в том же направлении, что и в пятницу, так что есть хоть какая-то определенность на рынке.

НЕЛЬЗЯ Играть в футбол с друзьями — в этот день чаще всего случаются инфаркты (а попробуй побегать с похмелюги!).

ВТОРНИК

МОЖНО Обновлять свои странички в соцсетях — львиная доля посещений регистрируется именно во вторник. Лайков будет больше.

НЕЛЬЗЯ Переживать, что не получил секса. Ты не одинок: именно в этот день весь мир предпочитает почистить зубы и лечь спать пораньше.


БРАК
Женатые люди в год получают счастья больше, чем одинокие — на $865 000.
БЫТЬ СТУДЕНТОМ
За год это удовольствие радует так же, как $400 000. Можно только догадываться, насколько счастливее стал бы российский студент, получи он эту сумму наличными.
БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ
Все равно что обрести еще $285 000 в год.
ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Высшее образование делает счастливее на $183 000, чем среднее. Как говорится, ученье — бакс, а неученье — цент.
ОТСУТСТВИЕ ДЕТЕЙ
Это $167 000. И тут мы бы поспорили.
РАБОТА НА СЕБЯ, А НЕ НА ДЯДЮ
Ты будешь довольнее еще на $167 000. Скажи-ка, дядя, ведь не даром?
X

Хэппиномика

Это новое развлечение ученых зануд — переводить эмоции в деньги. Британец Ник Паудтави написал целую книгу "Уравнение счастья": взял разные события в жизни человека и вычислил, какая сумма в долларах обрадует среднего англичанина в той же степени. Пока в России таких исследований не проводили, делай выводы, глядя на примеры из туманного Альбиона.

ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ

Счастье распространяется, как вирус: социолог Джеймс Флавер из Университета Калифорнии установил, что если счастливый друг живет менее чем в километре от тебя, ты с вероятностью в 42% тоже подцепишь эту заразу. Если же вас разделяют 3 км, опасность заражения счастьем падает до 22%. Жан-Поль Сартр говорил: "Ад — это другие". Согласны. Когда к тебе приходят так называемые друзья, поднимается настроение, а там, как ты понимаешь, и до счастья недалеко. Но мы знаем, как избавиться от этих надоедал. Не проявляй интерес к счастливым новостям собеседника. Не радуйся его удачам, не расспрашивай о деталях, буркни что-нибудь хмуро и ступай себе копать картошку. Друга как рукой снимет.

3/1

Примерно таким должно быть соотношение позитивных и негативных высказываний в твоей речи, чтобы собеседникам было приятно с тобой общаться. Перегибай палку, если доведешь этот показатель до 13 к 1 — собеседники потеряют к тебе доверие.

СРЕДА

МОЖНО Попросить прибавку к зарплате — начальство отзывчивее всего посреди недели.

НЕЛЬЗЯ Ехать на желтый — в этот день больше всего аварий.

ЧЕТВЕРГ

МОЖНО Поставить себе новую цель — человек точнее всего держит данное себе слово первые 4 дня, так что начни сейчас, чтобы хватило силы воли не отклониться от выбранного пути в выходные.

НЕЛЬЗЯ Отказывать себе в сексе — это лучший день для подвигов: у мужчин и у женщин уровень половых гормонов на пике.

ПЯТНИЦА

МОЖНО Донести плохие новости — предвкушение выходных смягчает удар.

НЕЛЬЗЯ Лететь в Лос-Анджелес — половина самых страшных землетрясений случились там в пятницу.

СУББОТА

МОЖНО Рожать ребенка — целых 6 британских премьер-министров родились в этот день недели. Повитухи говорят, что это хорошая примета.

НЕЛЬЗЯ Расслабляться слишком сильно — в этот день число людей, уехавших по скорой в реанимацию с алкогольным отравлением, вырастает на 65%.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

МОЖНО Послать весточку старым друзьям — в воскресенье на 33% больше людей проверяют личную почту.

НЕЛЬЗЯ Готовить, если не любишь делать это, — 20% жалоб в блогах на необходимость стоять у плиты приходилось именно на этот день.

Ш

ШКАЛА СТРЕССА

Разработана в 1965 году в Медицинской школе при Вашингтонском университете Томасом Х. Холмсом и Ричардом Х. Рэйем для оценки вероятности развития депрессии у человека.

Вспомни, что из этого случилось с тобой за год, и суммируй баллы.

- ○ Смерть супруга 100
- ○ Смерть ребенка 85
- ○ Развод 73
- ○ Смерть одного из родителей 70
- ○ Раздельная жизнь с супругом 65
- ○ Тюремное заключение 63
- ○ Смерть близкого родственника 63
- ○ Болезнь или травма 53
- ○ Тебе не отдали долг 51
- ○ Свадьба 50
- ○ Увольнение с работы 47
- ○ Примирение с супругом 45
- ○ Выход на пенсию 45
- ○ Ухудшение здоровья родственника 44
- ○ Смерть домашнего животного 42
- ○ Ты задолжал свыше 150 000 рублей 41
- ○ Беременность 40
- ○ Сексуальные проблемы 39
- ○ Прибавление в семействе 39
- ○ Перемены в бизнесе 39
- ○ Изменение финансового положения 38
- ○ Смерть близкого друга 37
- ○ Изменение характера работы 36
- ○ Учащение ссор с супругом 35
- ○ Ты задолжал свыше 50 000 рублей 31
- ○ Изменение степени ответственности на работе 29
- ○ Уход сына или дочери из дома 29
- ○ Неприятности с родственниками супруга 29
- ○ Выдающееся личное достижение 28
- ○ Начало или окончание трудовой деятельности супруга 26
- ○ Начало или окончание учебы 26
- ○ Перемены в условиях жизни 25
- ○ Пересмотр личных привычек 24
- ○ Неприятности с начальством 23
- ○ Смена места жительства 20
- ○ Смена места учебы 20
- ○ Изменение условий или времени работы 20
- ○ Смена места отдыха 19
- ○ Перемены в религиозной активности 19
- ○ Перемены в социальной активности 18
- ○ Ты задолжал, но менее 50 000 рублей 17
- ○ Изменение режима сна 16
- ○ Изменение числа собирающихся вместе родственников 15
- ○ Изменение привычного режима питания 15
- ○ Отпуск 13
- ○ Небольшие нарушения закона 11

До 150 баллов можешь чувствовать себя относительно спокойно. Если набрал **более 150** — твои шансы на депрессию 40–60%. Если **больше 300 баллов** — 80–90%.

Щ

Щедрость

Мы уже поделились с тобой новостью о том, что, получая деньги, ты становишься счастливее. К сожалению, это еще полбеды — хуже то, что, и раздавая их, ты идешь в том же направлении. Национальный институт здравоохранения США изучил вопрос: оказалось, жертвуя деньги несчастным, человек стимулирует те же области своего мозга, которые возбуждаются во время секса и после приема наркотиков. Причем пожертвование сумм из своего кармана имело больший эффект, чем обогащение. Не помогай никому!

Э

эволюция

Эволюция мужчин не шла, а бежала — такую теорию выдвигает профессор антропологии Университета Аризоны Дэвид Рэйчлин. “Выживали те, кто умел бегать достаточно быстро, чтобы догнать свою добычу и самому не стать ею. С тех пор у нас в организме заложен механизм поощрения — эйфория бегуна, когда монотонные физические упражнения стимулируют выработку большого количества эндорфина, схожего по своей структуре с опиатами (и это еще раз доказывает, что счастливые люди ничем не лучше наркоманов)”. Хорошая новость для пессимистов в том, что большинству людей слишком лениво пахать на тренировке так, чтобы в мозг брызнул опий. Плохая: даже 30–40 минут аэробных упражнений три раза в неделю так же эффективны, как некоторые лекарства, назначаемые психиатрами для борьбы с депрессией.

КАК ДОБЕЖАТЬ ДО КАЙФА БЕГУНА?

1/

Отталкиваясь от дорожки, повторяй себе (причем лучше вслух): “Вперед!” или что-то еще мотивирующее. Звучит, как глупость, но в реальности такие положительные мантры помогают перенести контроль за происходящим с подсознательной части мозга в лобные доли, которые отвечают за подъем настроения.

2/

Самый комфортный способ полюбить пробежки — начать с коктейля. Нет не с “Черного русского”, а со смеси из ходьбы и бега, где ты 30 секунд бежишь, а 1 минуту просто идешь. Такой совет дает Мэтт Фицжеральд, а он про марафоны целую книжку написал (“Run Faster from the 5K to the Marathon”).

3/

“Человек создан бегать на воздухе, — посматривает в окно Фицжеральд, — на улице ты развиваешь большую скорость и прилагаешь для этого меньше усилий”. Впрочем, возможно, Мэтт просто не пробовал это делать в России зимой.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, FOTOIMEDIA, DIOMEDIA

Ю ЮНОСТЬ

Время, когда твой организм сильнее всего ощущает удовольствие: ты лучше чувствуешь вкусы, запахи, и даже оргазм в 16 лет ярче по чисто физиологическим причинам. Главная задача пессимиста — как можно бездарнее спустить свою молодость в унитаз.

Я — ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Медсестра хосписа из Австралии Бронни Уэр составила “Топ-5” вещей, о которых сокрушались умирающие люди. Прочти и сделай выводы:

1/

Жаль мне не хватило храбрости, чтобы прожить свою жизнь так, как я хотел сам, а не так, как хотели от меня другие.

2/

Зачем я работал так много? Ничего в жизни не видел, кроме работы.

3/

Почему я всегда стеснялся демонстрировать свои чувства?

4/

Зря я не поддерживал контакты с друзьями.

5/

И почему я только не позволил себе самому быть счастливым? Все откладывал до лучших времен.

CAT
ПРОВЕРЬ ИХ НА ПРОЧНОСТЬ
CAT
CAT
"Вечные" шнурки из материала Taslan*
устойчивы к трению и многократным изгибам
Конструкция подошвы Goodyear**
с добавлением каучука
• успех долговечности ботинка
• надежное сцепление с поверхностью
• устойчивость к агрессивной среде
спортмастер
рекомендует
РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН.
*Taslan – таслан **Goodyer – гудеар
© 2012 Wolverine World Wide. CAT, CATERPILLAR, соответствующие логотипы "Caterpillar Yellow" и "Caterpillar Corporate Yellow" являются зарегистрированными товарными знаками и собственностью Caterpillar Inc. и не могут быть использованы без разрешения владельца

ЖИЗНЬ

СМЕРТЬ СТОИТ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ

В нашем проекте “Счастье” мы не упомянули одно важное условие радостной жизни — всегда помнить, что она закончится. Эта тема требует отдельного разговора. Если ты впечатлительный, не читай этот текст. А мы послушаем того, кто каждый день встречается со смертью.

ТЕКСТ: ТОМАС ХОЛЬТ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК

M

Мой первый день учебы в медицинском институте был полон воодушевляющих бесед. Мы, студенты, сидели в большой аудитории. Анестезиолог, выступавший первым, задал легкий тон. Он выступил на тему “Все, что вам следует знать о медицине”. Оказалось, это всего три вещи, которые он заставил нас повторить за ним. Воздух входит и выходит. Кровь ходит по кругу. Кислород — это хорошо. Просто запомните это, сказал он.

И ВСЕ В ТАКОМ РОДЕ. Лекторы приходили, болтали, улыбались. И только патологоанатом просто подошел к доске в аудитории и написал большими буквами одно слово: СМЕРТЬ. И ушел.

Слово оставалось на доске весь день. Я ждал, что кто-то заметит его и сотрет — но нет. Только на следующее утро вместо него появился цикл Кребса, этот веселый внутриклеточный механизм, который поддерживает в нас жизнь. Тот, кто нарисовал цикл Кребса вместо одного сурового слова, показал нам реальное положение дел. Все оставшееся время мы изучали скорее не “Как Помнить О Смерти”, а “Как Не Замечать Смерть”.

Нам не нравится, когда это слово смотрит на нас. Мы завесим его, закроем экраном из медицинских аббревиатур, повернемся и уйдем. Но слово останется, оно преследует нас, как луна преследует движущийся автомобиль.

Пока нам не нужно смотреть на него, все вроде в порядке. Но потом все меняется за секунду. И когда я вынужденно задумываюсь об этом, я вижу лица своих пациентов в тот момент, когда они поняли невероятное: они скоро умрут. Я не могу забыть это: выражение их лиц, когда они прочли, что написано на доске.

Мальчик

Ему было 18 лет, и у него был муковисцидоз. По негласной договоренности, мы оставили его последним на утреннем обходе. Накануне лаборатория обнаружила в его крови бактерии Burkholderia cepacia, быстро размножающиеся в гное, которым наполнены легкие больных на последней стадии болезни. Они печально известны своей сопротивляемостью антибиотикам (обнаружено, что они могут размножаться даже на пенициллине). Когда B. cepacia попадает из легких в кровь, смерть становится неизбежной: сепсис, сердечная недостаточность, функциональные сбои во многих органах. Конец.

После небольшой дискуссии шепотом в коридоре мы зашли в его палату. Я нервничал. Парень не спал, сидел в своей кровати. В комнате было темно. Плакаты на стенах, разбросанная повсюду одежда, мерцающий экран отложенной игровой консоли, усталый отец спит, скрючившись, на кресле в углу. Пациент смотрел, как мы входим. Когда я увидел выражение его лица, мое беспокойство о том, что мне предстояло сказать, внезапно показалось несущественным.

Он уже знал. Он практически не слушал, когда я рассказывал о результатах анализов в лаборатории. Потом была тишина. Он посмотрел сквозь меня и спросил: “Я умру, да?” В его устах это не звучало вопросом. Мой ответ был так же бесполезен, как все, что мы еще могли ему предложить. Старший ординатор начал что-то говорить, но я видел, что пациент не слушает.

Замкнутый мужчина

Спустя год я стажировался в онкологическом отделении, вел около дюжины “плохих” пациентов. “Плохих” — за этим словом скрываются ужасные вещи: органы выключаются, когда опухоль зажимает их; боль такая, что от морфия толку, как от воды; мы даем им лекарства, у которых в число побочных эффектов входит смерть.

Однажды в этот филиал ада поступил крупный мужчина лет сорока. Он выглядел почти здоровым, лишь немного бледным. Сегодня в его крови были обнаружены деформированные клетки — вообще-то они должны были работать агентами его иммунной системы, а на деле стали вестниками лейкемии. У мужчины был бластный криз. Мы должны были помочь ему пережить ночь, чтобы с утра начать химиотерапию.

Ночь его сломала. Уровень кислорода в его крови начал падать, левое веко обвисло; мне пришлось объяснять, что если я не вставлю ему большой катетер в бедренную вену, до утра он не дотянет. Я видел, как он изменился. Он пришел в отделение, как нормальный взрослый человек. Задавал правильные вопросы, прежде чем подписать форму согласия на лечение. Он был спокоен, конструктивен, целеустремлен. Широко улыбался. Это все было до 4 часов вечера. Когда дела пошли плохо, он сначала пришел в замешательство, затем стал выказывать недовольство, а когда лейкоциты начали забивать сосуды мозга — впал в подавленное состояние. Он старался сохранить мужество, когда я вводил катетер в вену; несмотря на лидокаин, когда я расширял разрез в бедре, он закричал. После этого мужчина погрузился в молчание.

ОН ДОЖИЛ ДО УТРА. И до следующего утра. Но в последующие три недели он больше ни разу не улыбнулся. Его страдание только усугублялось ухудшением анализов крови; инфекции стали атаковать его организм, как огонь атакует сухой кустарник. К концу третьей недели его было не узнать: мрачный, с обкусанными губами и затравленным взглядом. Пустым, но еще угрюмым, как будто он обиделся на нас и на все, что мы делаем. Его взгляд как бы говорил: “Вы должны были предупредить меня. Должны были сказать, насколько плохо все может оказаться”. Но к тому времени он уже перестал разговаривать с кем-либо. При этом он не был так уж разбит физически, понимаете. По крайней мере, почти до самого конца. Он перестал разговаривать не из-за боли.

Я думаю, что это было знание, которое начало прорастать в нем в ту первую ночь. Знание, чем все это закончится. Что все, что он раньше считал данностью, — здоровье, тело, жизнь, все это может оказаться настолько хрупким, что простой насморк в состоянии будет все погубить. А о чем можно говорить перед лицом такого знания?

“Дадим ему уйти”

Довольно приятный мужик в возрасте под 50 поступил в реанимацию с болью в груди. ЭКГ и анализ крови показали повреждения сердца. Мне удалось пересечься с ним всего на пять минут, до того как его увезли на катетеризацию. Обаятельный дядька, немного не в себе от морфия. Еще не сообразивший, что его ждет.

Через несколько часов его привезли в отделение интенсивной терапии, все еще одурманенного, с лесом капельниц. А еще спустя пару часов медсестра написала мне на пейджер, что не может разбудить его. Он реагировал на вопросы полусонным, капризным голосом. Его ответы были абсолютно бессвязными. Я прибежал в палату и первым делом проверил зрачки: крошечные черные точки смотрели в разные стороны. Через 12 минут мы уже засовывали его в томограф.

На снимке прямо посредине мозга пациента лежало большое белое пятно. Кровь из поврежденной артерии. Через мое плечо на снимки смотрел приехавший по срочному вызову нейрохирург.

– Мы туда не долезем, — сказал он.

ВОТ И ВСЕ. В ближайшие несколько часов мне предстояло наблюдать, как пациент умирает. По сути, он уже был мертв. Процесс хорошо описан в литературе — неумолимый и динамичный. Классика. Я видел подобное сотни раз в учебниках, но никогда не сталкивался в жизни. Кровь в его черепе начинала скапливаться и давить на мозг. Очень скоро давление перекроет нервные центры, поддерживающие его дыхание.

Я вызвал старшего ординатора, тот сразу разобрался в обстановке:

– Просто делаем так, чтобы ему было удобно. И дадим ему уйти.

И добавил:

– Вы когда-нибудь видели это?

Я покачал головой.

– Приходите проверить его время от времени. Смотрите на сетчатку. На то, как меняется положение тела. Каждый должен увидеть это.

И вот в промежутках между спасением других пациентов отделения интенсивной терапии, примерно каждые полчаса, я заходил в его палату и смотрел на его сетчатку. Я уже на самом деле не помню, что именно я чувствовал тогда, наблюдая, как его глаза все сильнее выпучиваются от внутричерепного давления. Я запомнил только, как это выглядит, чтобы не пропустить, когда увижу такое в случае, например, с больным менингитом.

Когда я зашел в палату в последний раз, глаза мужчины были открыты. Они были пусты, как два бильярдных шара. Его трясло, пульс был 42 удара в минуту, давление падало. Конец близился. Я хотел еще раз посмотреть на его сетчатку. Но когда я наклонился к нему, то увидел в его глазах свое отражение: фигуру в белом халате, большую и расплывчатую.

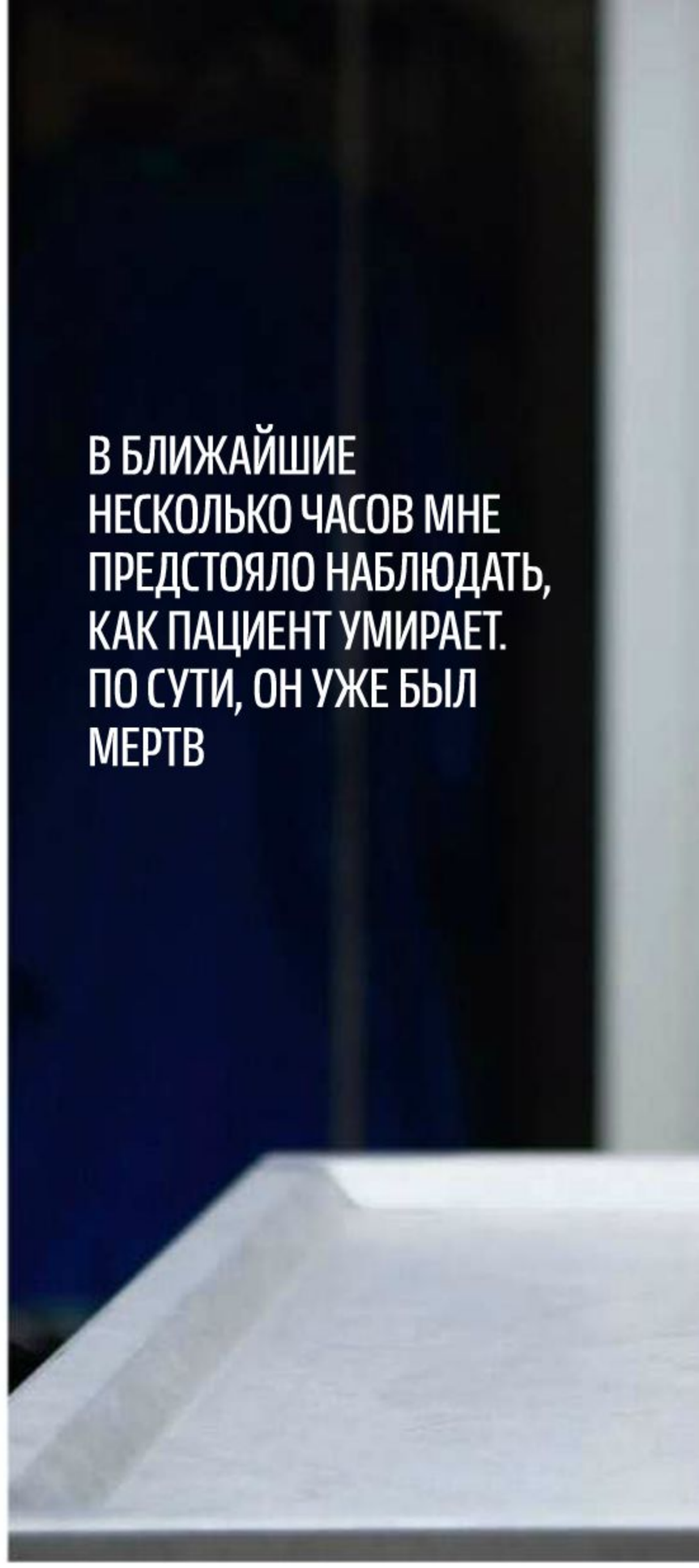
В ожидании чуда

На четвертом курсе я провел месяц в неврологии. Пациенты тут находились в плачевном состоянии: подросток на восьмом дне эпилептического припадка; мужчина, который пришел с жалобой на судорогу в пальце и застрял здесь с диагнозом “неизлечимая болезнь Лу Герига”; 52-летний человек, который не помнил ничего с момента автокатастрофы, случившейся в 1964 году, и постоянно спрашивал, где его родители.

Но самое ужасное было, когда руководство клиники просило нас принять решение о том, что мозг пациента мертв. В среднем, такое обращение поступало раз в неделю. Процедура включает довольно жестокие манипуляции, например, тест на отдергивание при вредной стимуляции. Попросту говоря, надо делать пациенту больно и следить за реакцией. Еще мы мотаем его голову из стороны в сторону, бьем по трахее, заливаем холодную воду в уши — все для того, чтобы понять: человек перед нами или уже овощ, в котором жизнь поддерживается искусственно.

Последним таким пациентом в тот мой месяц был 32-летний мужчина, которого нашли без сознания на улице в особенно жаркий летний день. Четыре дня в отделении интенсивной терапии он не подавал никаких признаков жизни, и нас пригласили на тест.

В палате не было никого, когда я вошел: только то, что когда-то было человеком, да аппарат искусственной вентиляции легких, издающий монотонное шипение. Зрачки мужчины были неподвижны. Ледяная вода в ушах не вызвала никаких движений. На боль он не реагировал. Я записал результаты в историю болезни и понес ее старшему ординатору.



В БЛИЖАЙШИЕ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ МНЕ ПРЕДСТОЯЛО НАБЛЮДАТЬ, КАК ПАЦИЕНТ УМИРАЕТ. ПО СУТИ, ОН УЖЕ БЫЛ МЕРТВ

– Пойдем, посмотрим, — сказал он.

Когда мы вернулись в палату, то обнаружили там семью больного. Они с надеждой смотрели на нас, пока старший ординатор повторял процедуру. И тут глаза пациента распахнулись. Я, кажется, шумно вздохнул. А уж семья так точно вздохнула. Старший ординатор удовлетворенно хмыкнул:

– Ты это видел?

Мужчина на кровати лежал с широко открытыми глазами. Родственники возбужденно галдели. Ординатор продолжал процедуру, теперь он размахивал руками перед глазами пациента. Похоже, в общем гвалте только я расслышал, как он пробормотал что-то вроде “ага”. Бросив странно-виноватый взгляд на собравшихся, он подозвал меня поближе: “Взгляни на это”. И стал водить фонариком. Глаза пациента четко следовали за движениями.

ФОТО: CORBIS/ФСА

– Ты видишь?

Глаза двигались, улавливая малейшие отклонения фонарика от курса. Наш пациент был жив и явно в нормальном сознании. Но ни одна черточка на его лице не дрогнула. Конечности были неподвижны. Даже пальцы не шелохнулись.

– О, Боже, — сказал ординатор. — У него “синдром запертого внутри”.

Об этом синдроме много говорят во время обучения в мединституте, но не потому, что он часто встречается, а потому, что он драматически ужасен. Когда преподаватель рассказывает о “запертых” второкурсникам, они непременно испускают тот самый вздох, который мы приберегаем для особых случаев — таких, какие надеемся никогда не встретить в своей практике. У мужчины на кровати произошло небольшое кровоизлияние в том месте, где нервные волокна соединяют головной мозг с телом. Над областью кровоизлияния мозг находится в полностью рабочем состоянии. А под ней все тело мертвенно неподвижно. Без аппарата искусственной вентиляции легких пациент задохнется меньше чем за минуту. Он никогда не сможет говорить, морщиться от боли, никогда не сможет шевельнуть пальцем. Находясь в сознании, он похоронен в своем теле.

Я стоял у кровати и смотрел на его глаза: взгляд кружил по комнате и иногда останавливался на мне. Было так жутко, как никогда раньше. Абсолютное отсутствие выражения на лице и живые глаза... Я видел много умирающих, но взгляд этих глаз был просто невыносим. И когда радостные возгласы позади нас сменились стонами (старший ординатор объяснил родственникам, что произошло), я еле удержался, чтобы не застонать самому. Это, сказал я себе, самое худшее, что может случиться с человеческим существом.

КОГДА МЫ ПРИШЛИ В ПАЛАТУ на следующий день, родственники опять были там. Мы услышали их еще до того, как взялись за ручку двери. Они орали, как будто наблюдали салют. Мы распахнули дверь. Женщина в голубом халате у кровати повторяла: “Да, да, вот так, давай, давай”. На каждое ее слово правая рука пациента отвечала взмахом. И когда мы приблизились, выражение на лице пациента сменилось на что-то, что я сперва не мог определить, но потом понял: левая сторона его лица пытается улыбаться. Кровоизлияние рассасывалось. Мы ошиблись.

Только когда мы покинули помещение, старший ординатор вновь обрел дар речи.

– Ты только что видел чудо, — сказал он. — И теперь, в течение всей своей практики, каждый раз, когда будешь сталкиваться с безнадежным случаем, будешь вспоминать этого мужчину.

Что я неоднократно видел в своих пациентах за все эти годы: мы наделяем смерть слишком большой властью над собой (как будто она ей нужна). Мы пытаемся сделать вид, что ее нет; мы не желаем замечать ее, мы воображаем, что сможем бесконечно убегать от нее. Мы, в общем-то, надеемся на чудо. Но чуда быть не может. (Даже тот мой пациент с “синдромом запертого” получил лишь отсрочку от неизбежного). И вот, когда чуда не происходит, сама мысль о смерти сковывает нас, затыкает рот, лишает остатков человеческого достоинства еще при жизни. Не очень-то хороший способ уйти.

Смерть случается, хотим мы этого или нет. Единственный способ достойно обходиться с ней — заниматься своими делами, но помнить и признавать: однажды она займется тобой. Может быть, даже завтра. Тогда ты будешь больше ценить и воздух, которым дышишь, и каждое утро, когда просыпаешься. И не будешь откладывать “до лучших времен” то, что давно хотел сделать. А когда Она придет, ты не станешь делать вид, что тебя обманули, и не впадешь в детскую истерику. Воздух входит и выходит. Кровь ходит по кругу. Такова жизнь. ■

СПОРТ

ПОБЕЖАЛИ

ПО НУЖДЕ

Из олимпийского Лондона кенийские бегуны на длинные дистанции привезли 9 медалей – в том числе два золота (оба – мужские). Их российские коллеги показали вдвое худший результат, причем мужчины не завоевали ничего вообще. Чтобы понять секрет скорости и выносливости спортсменов из Кении, писатель и бегун-любитель Адхарандад Финн отправился на полгода в Итен – городок в долине Рифт-Валли, все население которого, похоже, готовится к международной беговой карьере. **ТЕКСТ И ФОТО: АДХАРАНДАД ФИНН**

Любовь к бегу в этой части Кении прививается с раннего детства

В полдень Итен выглядит так, как я и представлял себе типичное кенийское захолустье. По улицам бродят коровы и овцы, пожевывая редкую травку и вороша мордами кучи мусора; чихая и сигналя, по ухабистым дорогам громыхают облезлые автобусы; с их подножек свешиваются кондукторы, высматривающие пассажиров.

Если сказать тебе, что несколько часов назад в предрассветной мгле по этим улицам неслись сотни бегунов в разноцветных шортах и майках, ты, пожалуй, решишь, что накануне я перебрал местного пива, которое легко пьется и так же легко сшибает с ног.

Превосходство кенийских спортсменов над многими другими в беге на длинные дистанции является одним из самых выдающихся и загадочных спортивных достижений в мире. Семь из десяти лучших марафонских результатов в истории — за кенийцами. Несмотря на то, что бег — это самый универсальный и доступный вид спорта, в 2011 году лишь семеро российских спортсменов смогли пробежать марафонскую дистанцию (42 км 195 м) менее чем за 2 часа 15 минут, что соответствует олимпийскому квалификационному стандарту. Тогда же этот барьер с легкостью преодолели 150 кенийцев. Но еще больше впечатляет факт, что большинство из них были родом из Итена.

За марафонскими победами уроженцев Кении я наблюдал еще

Все, что тебе нужно сделать, чтобы начать тренировки, — это с утра пораньше выйти на обочину дороги

буду жить в их домах, есть ту же пищу и следовать их расписанию тренировок?

Я упаковал свои беговые кроссовки и отправился в Итен на целых 6 месяцев. Многие ведущие бегуны со всего мира приезжают сюда со своими тренерами и специально разработанными программами тренировок. Мое же вооружение состояло лишь из кучи вопросов, на которые мне необходимо было получить ответы.

ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ

Несмотря на огромное количество находящихся в Итене бегунов, в городе не существует какого-либо единого тренировочного центра. Все, что тебе нужно сделать, чтобы начать тренировки,— это с утра пораньше выйти на обочину дороги, подождать, когда мимо пробежит толпа, и присоединиться к ней.

В течение недели я тренировался самостоятельно, адаптируясь к высоте, — Итен находится на 2400 метрах над уровнем моря. И однажды, еще затемно, я явился на перекресток, с которого, как мне сказали местные, каждый день стартует большая группа бегунов. Никого не было, и я решил немного размяться. Минут через 10 из темноты начали материализовываться спортсмены. Большинство — мужчины в обтягивающих длинные худые ноги трико и шерстяных шапочках на головах. Когда их число стало приближаться к сотне, я немного запаниковал. Но идти на попятный было уже поздно.

А затем, безо всякого предупреждения, мы побежали по пыльной дороге. Начальный темп был достаточно быстрым, но не пугающим, так что я пробрался в центр группы и попытался сохранять спокойствие, концентрируясь на ритмичных звуках удара подошв о землю. Дорогу впереди освещала полная луна, позади заалела полоска рассвета.

Некоторые из бегунов вокруг меня тихо переговаривались друг с другом, но большинство бежали молча. Мы уже давно покинули пределы города и все больше удалялись от знакомых мне мест.

в детстве по телевизору. Позже меня впечатлила история финской бегуньи Аннемари Санделл, которая в 1995 году отправилась в Кению и провела там шесть недель в постоянных тренировках. В один холодный дождливый день она вернулась в Англию, чтобы завоевать титул чемпионки Европы. Что же такое она нашла в Кении?

Я решил раз и навсегда разобраться в этом вопросе. При этом я сам никогда не был выдающимся бегуном. Мой лучший показатель на полумарафоне составлял 1 час 26 минут. Уроженец Рифт-Валли Самуэль Ванджиру пробегал то же расстояние за 58 минут. Но может быть, мне удастся повысить свои результаты, если я окунусь в мир кенийцев:

Темп начал нарастать, дорога при этом пошла вверх. Я тут же съехал в конец колонны — в числе отстающих. Я спросил кого-то, как далеко мы будем бежать. “Час десять”, — ответил он.

На тот момент наша скорость достигла 1 км / 3 мин. 45 сек., и темп продолжал расти. Мне пришлось нестись так, будто это главное соревнование в моей жизни — просто чтобы не потеряться.

К счастью, две женщины тоже начали уставать, и остаток пробежки я провел в их компании. Они дружелюбно подбадривали меня. При подъеме на один особо крутой холм, когда я стал спотыкаться с явным намерением рухнуть, одна из них обернулась и крикнула: “Пытайся!”

Я кое-как дотянул до финиша. Группа остановилась на вершине холма, с которого открывался великолепный вид на Итен. Бегуны шумно смеялись и шутили, растирая уставшие мышцы, а некоторые уже шли в сторону дома. Я же был настолько вымотан, что еле-еле мог стоять на ногах.

ФАКТЫ И ФАКТОРЫ

Ирландский священник Кольм О'Коннел сердится, когда я спрашиваю его, в чем секрет успеха кенийских бегунов. “Все приезжают сюда с этим дурацким вопросом, — раздраженно восклицает он. — Секрет в том, что ты думаешь, что он существует. Нет тут никакого секрета, на самом деле”.

На самом деле он — и есть тот самый секрет. Когда брат Кольм в 1976 году приехал в Итен преподавать в местной школе святого Патрика, в городе не было ни одного бегуна. О'Коннел, до этого не имевший отношения к спорту, собрал школьную команду — просто чтобы детишки не болтались без дела. Потом эта команда одержала несколько побед в национальных чемпионатах; потом привезла девять медалей (включая 4 золота) с чемпионата мира среди юниоров. “Вот тогда-то я и понял, что происходит что-то особенное”, — рассказывает священник. В 1989 году он открыл первый тренировочный лагерь в Итене. Работал он только в школьные каникулы и поначалу только для девочек.

Сегодня в Итене и вокруг него работают более 120 тренировочных лагерей — про “что-то особенное” понял не только О'Коннел. Но и заведение брата Кольма все еще работает. Это всего лишь небольшой домик на территории школы святого Патрика — несколько спален и столовая, просто место, где спортсмены отдыхают между тренировками. Из отвлекающих от спорта предметов в лагере — лишь старенький телевизор. При этом в саду среди греющихся на солнышке бегунов я встретил обладателя мирового рекорда на дистанции 800 м и олимпийского чемпиона Дэвида Рудишу.

О'Коннел может говорить, что секрета нет, но что-то ведь происходит. Все дело в слове “фокус”. Кенийские тренировочные лагеря предлагают все условия для предельной концентрации на беге. По всей Рифт-Валли тысячи бегунов не занимаются ничем другим, кроме еды, отдыха, сна и тренировок. Все спортсмены, с которыми я встречался и которые тренировались в Итене, включая чемпиона мира на дистанции 5000 м Мо Фараха и рекордсменки мира в марафонском беге Паулы Рэдклифф, говорят одно и то же: фишка Итена в том, что там абсолютно нечего делать, кроме как бегать.

Второй фактор кроется в отношении кенийцев к процессу тренировок. По их мнению, чтобы хорошо бегать — нужно просто бегать, сконцентрировавшись на своих мелькающих подошвах. Бегунам из “цивилизованного мира” сложнее — ведь им нужно засекать время каждой пробежки, вести дневники тренировок, складывать пройденные дистанции в конце каждой недели и анализировать свой прогресс. Специальные приложения для iPhone нарисуют тебе про это диаграммы и графики в реальном времени прямо во время пробежки, которую ты совершаешь с монитором сердечного ритма, шагомером и GPS-трекером. Все это отвлекает собственно от процес-

Чтобы хорошо бегать — нужно просто бегать, сконцентрировавшись на своих мелькающих подошвах

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

ŠKODA Octavia
Наполнена яркими эмоциями!

ŠKODA Octavia добавляет вашей жизни положительных эмоций: больше свободы, больше ярких впечатлений для всей семьи! **ŠKODA Octavia** оправдывает ваши ожидания о вместительном и удобном семейном автомобиле.
Сочетание передовых технологий и традиционного качества, комфорта и надежности, вместительности и безопасности позволит вам наслаждаться яркими эмоциями и впечатлениями со **ŠKODA Octavia** в полной мере!

Узнайте больше о **ŠKODA Octavia.** Пройдите тест-драйв у официального дилера ŠKODA.

sochi.ru 2014 | ŠKODA

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

8 800 555 01 01 **www.skoda-auto.ru**

Реклама.

са бега. А главный кенийский секрет, по словам О'Коннела, можно выразить фразой: “Прислушайся к своему телу”.

Один из местных тренеров рассказал мне, что из-за труднодоступности квалифицированного медобслуживания спортсмены следят за тем, чтобы не надорваться и не получить травму: “Мы выкладываемся на все сто, но когда становится ясно, что предел человеческих возможностей близок, на время отступаем”. Если бегун устал или ему просто захотелось немного пофилонить, он может пропустить тренировку или бежать вполсилы.

Западный же бегун, прогуляв тренировку, будет поедом есть себя, выясняя: не лень ли является причиной его усталости? Ведь, кажется ему, если так пойдет и дальше, то скоро он, чего доброго, и вовсе забросит спорт. Потому наши спортсмены тщательно придерживаются своего расписания и в результате часто получают травмы или уматываются до такой степени, что не могут продолжать тренировки.

Но мне кажется, секрет побед кенийцев в том, что им некуда отступать. Биолог Университета Глазго Яннис Питсиладис посвятил последние 10 лет поиску ответа на вопрос, что делает африканских бегунов такими быстрыми. Вывод, который он озвучивает, — это “вынужденная страсть к победе”. “Вот смотри, — объясняет Питсиладис. — Моя дочь — отличная гимнастка, но она скорее всего не пойдет в большой спорт. Она поступит в университет и станет врачом, либо сделает карьеру юриста или адвоката. Или просто сядет на пособие, если все надоест. Но для кенийского ребенка, который пьет воду из реки и работает в огороде, практически нет других вариантов выбиться из нищеты и прославиться, кроме как стать известным спортсменом. Когда они рвутся к финишу — это не страсть к победе, это банальный инстинкт выживания. А этот инстинкт — очень сильный”.

ВЫСОТА ДАЕТ СИЛУ

В начале сезона прошлого года полузащитник австралийского футбольного клуба Collingwood Дэйн Сван (на фото) с трудом двигался по полю. После 11 провальных матчей клуб отправил его в Аризону, тренироваться в условиях высокогорья. К середине сезона Сван вернулся абсолютно другим игроком. Пробежки на пределе возможностей легких принесли ему медаль Brownlow — как лучшему игроку Австралийской футбольной лиги.

ПОЧЕМУ?

“Тренировки на высокогорье приводят к целому ряду физиологических изменений, которые повышают уровень выработки красных кровяных телец, — объясняет директор по научным вопросам клуба Collingwood Дэвид Баттифент. — А это помогает улучшить насыщение крови кислородом — ты получаешь максимальный объем кислорода при каждом вдохе”.

ГДЕ?

“Оптимальная высота для тренировок на высокогорье — 2000–2400 м над уровнем моря, — говорит Баттифент. — Но определенные выгоды можно получить уже на 1500 м”. Высоты более 2500 м могут уже оказать негативное воздействие, в том числе привести к разрывам мышц и тканей.

КАК ДОЛГО?

“Эффект можно заметить уже через 14 дней, — говорит Баттифент. — Две недели тренировок на высокогорье дадут тебе то, чего на уровне моря можно достичь не меньше чем за месяц”. Дорогостоящая альтернатива поездке в горы — занятия в фитнес-центре с барокамерой.

БУДЬ НА ВЫСОТЕ

Ну, кроме того, бегуны из Итена пользуются тем, что их местность располагается куда выше уровня моря. Общеизвестно, что нагрузки в таких регионах помогают работающим на выносливость спортсменам достигать больших результатов, тренируя способность организма усваивать как можно больше кислорода.

Еда также играет свою роль. В Рифт-Валли юноши и девушки вырастают на нехитром рационе из фасоли, риса, угали (густая каша на основе кукурузной муки) и зеленых овощей. Такая диета — богатая углеводами и клетчаткой и практически без насыщенных жиров — отличная

НОВИНКА

Unilever

ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ 2 в 1
ПЕРХОТИ НЕТ*

На правах рекламы

NEW
CLEAR
vita ABE
MEN
ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ 2 в 1
PRO NUTRIUM

С УГЛЕМ И МЕНТОЛОМ

CLEAR
vita ABE
ПЕРХОТИ НЕТ
ПИТАЕТ КОЖУ ГОЛОВЫ

facebook.com/clear

* Устраняет видимую перхоть при регулярном использовании

Что еще кенийцы умеют делать на отлично и с чем мы испытываем определенные проблемы — так это ничего не делать

основа для правильного питания спортсменов. Мясо они едят редко, а недостаток белка восполняют чаем с молоком, который пьют постоянно. Пончики, мороженое, сэндвичи, пиццу и прочие радости просвещенного человека в Итене найти практически невозможно.

ОТДЫХАЙ И ВЛАСТВУЙ

Что еще кенийцы умеют делать на отлично и с чем мы испытываем определенные проблемы — так это ничего не делать. Свободную от тренировок часть дня бегуны проводят за дружеской болтовней, сидя перед телевизором или играя в карты. А рекордсменка мира в полумарафоне Лорна Киплагат знаменита еще и тем, что в периоды подготовки к соревнованиям проводит в постели по 16 часов в день.

Если спросить кенийского спортсмена, почему он так много спит, он не станет приводить цитаты из последнего исследования британских ученых — мол, баскетболисты на 9% повышают результативность броска, если спят дольше на 43 минуты. Нет, он ответит, что страшно устает на тренировках, и поэтому нужно хорошенько выспаться. Так что если ты хочешь тренироваться по-кенийски, то вместо изучения зачастую противоречивых исследований ученых лучше поспи подольше.

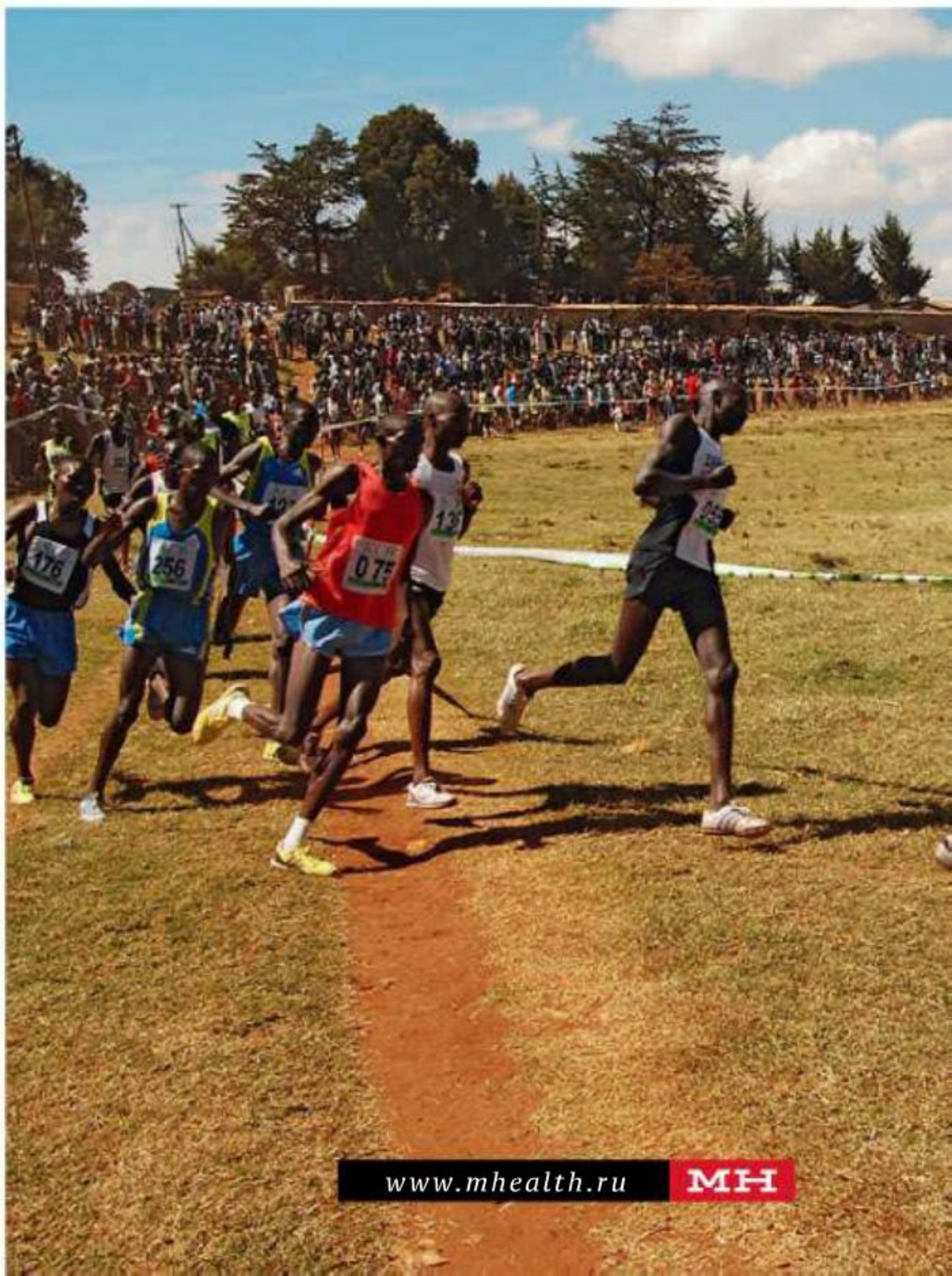
ПОГОНЯ ЗА РЕЗУЛЬТАТОМ

Я знаю, что после всего прочтенного выше тебя терзает главный вопрос: так сработали ли эти полгода моего ухода от цивилизации? После шести месяцев вскакивания чуть свет, изнурительных пробежек, попыток не отстать от великих кенийских спортсменов, чувствуя, как разрываются легкие, улучшил ли я свои показатели? В Кению я приехал с весом 77 кг и результатом в 1 час 26 минут в полумарафоне. Оба эти показателя в Кении считаются постыдными. Мне приходилось немного привирать, когда кенийцы спрашивали меня об этом, но и вранье не всегда помогало.

– В следующий раз я надеюсь пробежать полумарафон менее чем за 80 минут, — уклончиво отвечал я.

– То есть за 70 минут? — насмешливо интересовались они. — Так это девчачье время, чувак.

Мой вес поражал кенийцев. Самый тяжелый местный спортсмен, которого я встретил, весил 59 кг и страшно переживал на эту тему. За шесть месяцев я похудел до 69 кг и впервые в жизни мог похвастаться рельефными икроножными мышцами. Перед отъездом домой я принял участие в одном из труднейших марафонских забегов в мире, пробежав мимо мест обитания львов и слонов по высокогорным равнинам заповедника Лева Даунс в сопровождении вертолетов, с которых следили за тем, что-

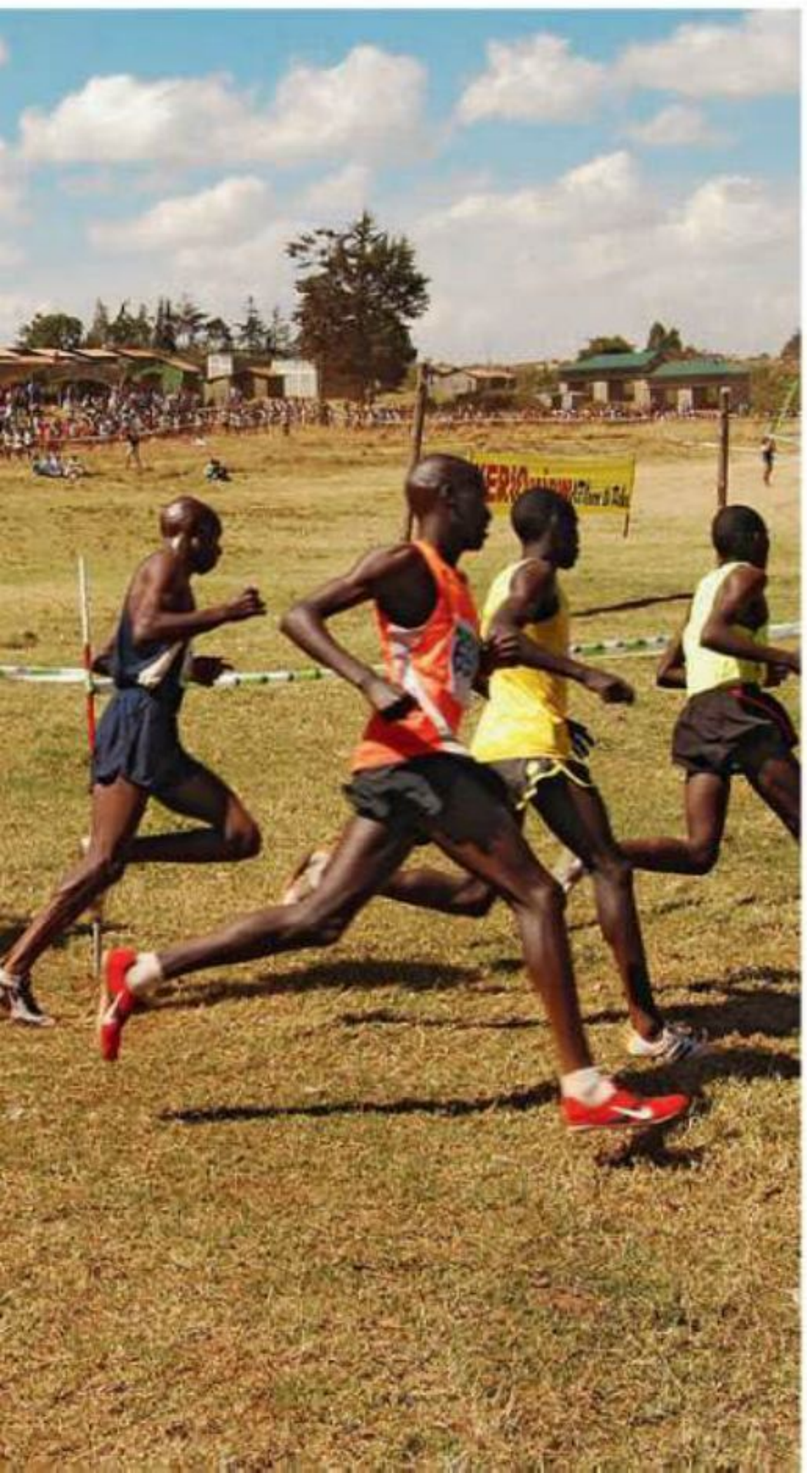


Бегуны стараются не перетруждаться, чтобы снизить вероятность получения травм

бы дикие животные не подбирались слишком близко к бегунам. Это был мой первый полный марафон, и я пробежал его за 3 часа 20 минут — достаточно быстро, чтобы стать первым среди некенийцев, обогнав команду британских солдат и группу веселящихся туристов.

Вернувшись в большой мир, я пробежал полумарафон в Нью-Йорке за 1 час 23 минуты, улучшив свой рекорд более чем на три минуты, причем это далось мне довольно легко. Результат в марафоне получился немногим хуже — 2 часа 55 минут. Из 47 тысяч бегунов я был семисотым. Это хоть и не революция, но неплохо, очень неплохо. Помогла командировка в Кению или просто то, что я бегал каждый день в этом полугодии?

Как однажды сказал мне брат Кольм, когда мы смотрели, как его команда бежит вверх по холму по направлению к школе святого Патрика: “Брось искать кенийский секрет! Просто присоединяйся к ним”. ■



НАСТРОЙ ГОЛОВУ

Большинство кенийцев лелеет надежду убежать в марафоне от бедности — согласись, убедительная мотивация. Надеемся, жизнь не ставит тебя в подобные условия, но ты можешь использовать стратегии кенийских бегунов, чтобы бороться с упаднических настроениями на тренировках.

ЕСЛИ ТЫ ДУМАЕШЬ:

“Мне ни за что не взбежать на эту горку”.

ДЕЛАЙ ТАК:

“Не думай о горке целиком, — советует тренер по бегу Марио Фраиоли. — Раздели ее на три части, используя ориентиры на местности, например деревья или дорожные повороты”. Поднажми на первом этапе, сохрани силы на втором и рвани в полную силу на третьем.

ЕСЛИ ТЫ ДУМАЕШЬ:

“Отменю тренировку — сегодня куча работы”.

ДЕЛАЙ ТАК:

Напомни себе, что спорт добавит тебе продуктивности. Ты быстрее обрабатываешь информацию и легче фокусируешься на задачах после всего лишь 20-минутной пробежки. В дни тренировок производительность человека повышается на 15%. То есть, если ты посетил спортзал, работа, которая обычно занимает у тебя 9 часов 25 минут, будет сделана за 8 часов. А значит, времени для тренировки и последующего принятия душа вполне достаточно.

ЕСЛИ ТЫ ДУМАЕШЬ:

“Ненавижу бегать... Ненавижу бегать!!!”

ДЕЛАЙ ТАК:

Заставь себя думать о чем-то другом. “Многие выдающиеся спортсмены умеют направлять ход своих мыслей во время тренировки на совершенно посторонние вещи, — говорит бихевиорист Джек Рэглин. — Это помогает не зацикливаться на беге”. Так что лучше подумай, куда отправиться в предстоящий отпуск, или пофантазируй на тему секса со своей начальницей, строящей из себя фурию.

СЕКС

РОТНЫЕ ПОДВИГИ

Практика показывает: если женщина любит оральный секс, в этом, как правило, есть немалая заслуга ее мужчины. Справедливо и обратное утверждение. Чтобы разобраться, каким образом можно привить девушке любовь к этому древнейшему виду эротических искусств, мы опросили 3200 опытных женщин. А опытная Арина Винтовкина подвела итоги проекта.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА; ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS

ПЯТЬ СПОСОБОВ ГАРАНТИРОВАННО ПОЛУЧИТЬ МИНЕТ

1/

Позволить ей рулить

Главный (но для меня — неудивительный) итог нашего опроса вот в чем. Выяснилось, что самое привлекательное для моих сестер по разуму — ощущение контроля над ситуацией в общем и мужчиной, экстатично распластанным перед тобой на простынях, в частности. Таким образом, все, что от тебя требуется, — позволить партнерше рулить. Ну или создать видимость руления.

На практике это выглядит так, что место дислокации, ваше расположение относительно друг друга, характер эквилибристики и т.д. определяет дама. Одной сподручнее по старинке опуститься перед мужчиной на колени. Другая с большим удовольствием уложит тебя на кровать и нависнет сверху. Третья, вдохновившись примером Саши Грей, побрызгает на гортань лидокаином, уляжется на спину и позволит тебе расположиться сверху. В любом случае, чем меньше ты будешь вмешиваться в ее сценарий (к примеру, пытаться самовольно закинуть ноги на плечи партнерши или подсказывать: “Глянь-ка, а вот тут и еще тут остались необлизанные места”), тем скорее девушка проникнется ощущением собственного доминирования.

2/

Поддерживать обратную связь

Разумеется, я тоже слышала о женщинах, которых тирамису не корми, позволь только сделать минет. И я тоже надеюсь, что эти беспрецедентные барышни обитают где-то еще, кроме фантазий порнорежиссеров. Однако большинство из нас, женщин, все же берется за дело не из эгоистических, а, наоборот, из альтруистических побуждений, т.е. чтобы сделать приятно тебе. И если ты в процессе остаешься сдержан и молчалив, как гипсовый бюстик Троцкого, то наш энтузиазм молниеносно сходит на нет. Это в лучшем случае. В худшем партнершу начинают одолевать тревожные сомнения, а все ли она правильно делает? А не сравниваешь ли ты ее сейчас с предшественницей, у которой и язык был натренированнее, и кубатура рта больше? А не — даже страшно такое произносить — заснул ли ты там вообще? В конце концов, девушка открыто демонстрирует тебе свое мастерство, в свете чего чувствует себя, прямо скажем, уязвимо, если не получает позитивного фидбека.

Хочешь, чтобы она продолжала в том же или еще более изощренном духе, — найди возможность дать девушке понять, что ты в полном экстазе от всего происходящего. Разумеется, тут многое зависит от твоего темперамента и богатства вокабуляра, но на радостное мычание и ободряющее постанывание, уверена, способен каждый.

3/

Направлять, но не критиковать

Женщина, как всякое в высшей степени социальное существо, крайне чувствительна к критике. Особенно если недобрые слова касаются ее сексуальных талантов. Поэтому я в этом вопросе никак не готова согласиться с некоторыми сексологами, призывающими “обсуждать свои недовольства в постели открыто и прямо”. Могу себе представить, какими глазами посмотрит на тебя девушка и какие мрачные мысли будут роиться в ее голове, если ты возьмешься выговаривать ей за ее зубы, которые были ой как не к месту, за неаппетитное причмокивание и т.д. Одного такого выступления — пускай с наилучшими намерениями и в самых щадящих интонациях — будет достаточно, чтобы девушка сочла: а) тебя — неблагодарной скотиной б) себя — бестолочью и неумехой. И, как результат, дала слово впредь использовать рот исключительно для поедания ватрушек и выяснения отношений. Поэтому действуй умнее, что в данном случае означает деликатнее: регулируй ее движения интенсивностью и громкостью своих реакций. Нащупала девушка какую-то особенно чувствительную зону — переключайся с благодарного баса на восхищенный баритон. Чиркнула случайно зубками — наоборот, чуть отстранись и замри на мгновение. Если женщина не находится в полуобморочном состоянии от чрезмерного старания, она, будь уверен, интерпретирует все правильно и сделает необходимые выводы на будущее.

4/

Быть галантным

Хотя бы потому, что в женском сознании эти два понятия — минет и мужская галантность — не больно-то связаны друг с другом. Думаю, не открою бозон Хиггса, если скажу, что настороженное отношение некоторых девушек к фелляции объясняется сомнительным имиджем этого занятия. Ведь, если вдуматься, есть в этом процессе — особенно в том, как его преподносит порноиндустрия, — что-то принижающее женское достоинство. Все эти коленопреклоненные барышни с рукой, властно лежащей у них на затылках... Приказной тон и обидные термины вроде "обслужила"... Оттого-то в реальной сексуальной жизни нами, женщинами, так ценится обходительность и джентльменский подход в вашем, мальчики, исполнении.

Итак, что конкретно ты мог бы сделать для девушки, хозяйничающей у тебя в паху. Например, убрать с ее лица пряди волос, которые имеют тенденцию выбиваться из прически в процессе мотания головой туда-сюда и здорово отвлекают. Или предупредить (вслух и членораздельно), что вот-вот собираешься кончать, дабы у партнерши был выбор — отстраниться или проглотить-таки лишних 20 ккал. Или по окончании ее сольного выступления, нет, аплодировать необязательно, а вот подать стакан воды было бы весьма кстати.

Также партнерша наверняка оценит, если ты не станешь лежать обалдевшим от счастья чурбанчиком, а устроишь ей хотя бы какую-то анимацию. Сейчас поясню, о чем это я. В арсенале большинства девиц не так уж много разных техник, поэтому со временем (в среднем минуты эдак через 2-3) монотонность процесса начинает нас, скажем так, утомлять. Иными словами, доставляя тебе оральное удовольствие, девушка может заскучать (некоторых, поговаривают, даже укачивает и натурально клонит в сон). Этого не произойдет, если твои руки будут заняты ощупыванием ее эрогенных зон (тех, до которых ты можешь беспрепятственно дотянуться), а глазами ты время от времени будешь пытаться поймать девушкин взгляд, чтобы наладить визуальный контакт. За счет последнего мнимая порнографичность акта будет скомпенсирована нотками проникновенности и чувственности — а это именно то, что требуется женщине, дабы ощутить себя не портовой путаной, а богиней секса.

5/

Спринтерски кончать

Я слукавлю, если скажу, что доставлять тебе оральное удовольствие — дело не пыльное. Положа руку на сердце, это работа, причем достаточно утомительная и энергозатратная. И порой она оборачивается для нас, женщин, сведенными шеями, онемевшими гортанями и вывихнутыми челюстями. Особенно если ты не торопишься кончать. Намеренно растягиваешь удовольствие или просто не получается — женской аудитории не по нраву оба варианта.

То, что замысливалось как блицкриг, не должно превращаться в изматывающую войну за тридцать грамм твоего драгоценного семени. Не в настроении финишировать — не жди, пока с партнерши сойдет семь потов, а лучше инициируй переключение на другой, более результативный вид сексуальной активности. Ну или можешь сам форсировать процесс, к примеру, помечтав о чем-нибудь возмутительно возбуждающем. Мы тебе за это только спасибо скажем. Если, конечно, будем способны шевелить языком.

Доставляя тебе оральное удовольствие, девушка может заскучать (некоторых, поговаривают, даже укачивает и натурально клонит в сон). Этого не произойдет, если твои руки будут заняты ощупыванием ее эрогенных зон

ПЯТЬ СПОСОБОВ ГАРАНТИРОВАННО НЕ ПОЛУЧИТЬ МИНЕТ

1/

Пренебрегать личной гигиеной

Как показывают результаты нашего опроса, большинство случаев пресловутой минетонепереносимости зиждется, нет, не на ханжеском воспитании или анатомически неприспособленной для этого дела форме ротовой полости, а на травматичном бэкграунде. Самый частый случай — когда девушке пришлось иметь дело с недостаточно стерильным предметом. Не буду тебя пугать деталями, каков может быть на вкус несвежий пенис, но поверь мне на слово: по сравнению с ним кусок селедки, пролежавший неделю на солнцепеке, — тульский пряник.

Поэтому запомни, как "Звезда по имени Солнце": то, что ты намерен положить девушке в рот, должно благоухать гелем для душа и ничем другим. По поводу бритья близлежащих областей — это, конечно, дело вкуса и привычки. Но если ты хочешь, чтобы без внимания не оставались также тестикулы и область промежности, от лишней растительности лучше избавиться. Не каждая девушка любит жевать банную мочалку.

Кстати, если ты, любезный читатель, обдумываешь перспективу сделать обрезание, то вот тебе женское мнение: так — то есть без крайней плоти — оно эстетичнее и гигиеничнее (нет лишних складок кожи, а значит, бактериям негде затаиться). А заодно, как говорилось в стародавней рекламе, "приятнее на ощупь языка".

2/

Копировать сцены из порнофильмов

Будет сохраннее для всех, если ты, дорогой читатель, сразу оставишь надежду реализовать все увиденное в Сети под тегом "оральный секс" с обычной девушкой (если чему-то "эдакому" суждено с тобой случиться, то, поверь мне, все произойдет с подачи женщины). Взять, к примеру, иррумацию, что в переводе с научного на человеческий означает "пассивная фелляция", когда не девушка совершает возвратно-поступательные движения головой, а ты работаешь тазом, фиксируя при этом принимающую сторону, т.е. партнершу, за уши/волосы/кожаный ошейник. Надо ли пояснять, что при таком раскладе дама утрачивает то, за чем, собственно, она и пустилась в это увлекательное путешествие, — ощущение контроля над ситуацией. Но даже это не самое страшное. Куда опаснее увлечься, слишком крепко ухватить голову партнерши и при этом слишком глубоко проникнуть ей в горло... Даже если обойдется без членовредительства (хотя истории про откушенные пенисы, увы, не всегда плод воображения журналистов из желтой прессы), все равно возможны эксцессы. Рвотный рефлекс — подлая штука, нет никакой возможности его контролировать. Девушку банально может вывернуть на тебя в самый интимный момент. И скажу тебе как есть: женщина, пережившая такое, прежней уже никогда не будет. Как, впрочем, и твои с ней отношения.

Демонстративная эякуляция (на лицо, грудь, в ухо партнерши) — особенно, если она становится полной неожиданностью для хозяйки этого самого уха — тоже может обернуться психотравмирующим опытом. И я бы не советовала включать комментирующую речь в духе "Давай, детка, давай. Глубже. Тебе же нравится" (по крайней мере, до тех пор, пока ты не будешь знать наверняка, что от "грязных" разговоров в постели девушка заводится, а не впадает в ступор). Механика процесса, как мы все понимаем, такова, что партнерше будет затруднительно попросить тебя заткнуться.

Рвотный рефлекс — подлая штука, нет никакой возможности его контролировать. Девушку банально может вывернуть на тебя в самый интимный момент

3/

Не подавать хорошего примера

Я сейчас, понятное дело, про кунилингус. И тут вот какое дело. Наличие оного в твоем сексуальном репертуаре может (но, увы, не гарантирует), что девушка по первому зову будет готова оказать тебе ответную услугу. При этом обратная закономерность срабатывает почти стопроцентно: не радуешь партнершу орально, и она тебя, как пить дать, не станет. Но, пожалуй, худшее, что ты можешь сделать, — озвучить свои ханжеские взгляды и пуститься в рассуждения, что, дескать, не мужское это дело, тыкаться лицом в женскую промежность. Тут уж, полагаю, любая девица, да хотя бы просто из вредности, откажет тебе в минете. Лично я бы именно так и поступила.

Возвращаясь к "бартерной" природе орального секса, поза "69", казалось бы, как нельзя лучше отвечает условиям сделки. Но и тут есть свои нюансы. С одной стороны, сеанс одновременной игры на гениталиях хорош тем, что заметно повышает градус происходящего, т.е. возбуждены оказываются оба участника регаты. С другой, девушка на подступах к оргазму, как правило, плохо контролирует движения, в том числе и движения челюстей. Не говоря уже об агонизирующих метаниях на пике. Короче, чем приятнее женщине, тем сильнее ты рискуешь.

Еще пару слов о демонстрации повышенной брезгливости. Можно отбить у девушки всякую охоту радовать тебя орально, если отреагировать на ее попытку постминетного поцелуя фразой в духе: "А тебе, случаем, не надо сходить в ванную и почистить зубы?" Для женщины это будет значить одно: она сделала тебе приятно, а теперь ты считаешь ее "грязной". Больше она, вот увидишь, "пачкаться" не станет.

4/

Диктовать свои условия

Один из принципиальных моментов орального секса — что делать со спермой? И в этом вопросе всех женщин условно можно поделить на два лагеря: те, кто категорически не переносят вкус и консистенцию эякулята, и те, кто относятся к нему спокойно, временами даже дружелюбно (оголтелых любительниц, почитающих мужское семя за деликатесное лакомство, — единицы, и в основном они трудятся в соответствующей отрасли). Полагаю, с точки зрения мужчины такой расклад может выглядеть несправедливым и даже обидным. Но уж какой есть, приятель. Поэтому юношам, которые пытаются диктовать женщинам, глотать им, сплевывать или уворачиваться (например, под видом манипулятивно-воспитательных бесед о том, что, мол, минет без эякуляции в рот — и не минет вовсе), разумнее настроиться, что оральный секс в их жизни будет, как румынские кроссовки во времена СССР — по предварительной записи, да и то не факт.

Печальный опыт подруг свидетельствует о том, что в природе есть еще один неприятный сорт мужчин — те, которые вроде бы ни на чем таком не настаивают, а действуют исподтишка: в решающий момент просто придерживают девушкину голову, чем напрочь лишают ее возможности маневрировать. Второй шанс провернуть этот "фокус" обычно им редко представляется. Особенным живодерством и садизмом выглядит данный сценарий, если этот Амаяк Акопян — курильщик со стажем, который к тому же выпивает за день литр кофе, под вечер переходит на "ред лейбл", а следующее утро начинает с таблетки аспирина. Потому что вкус спермы у таких "здоровяков" — врагу не пожелаешь.

www.mhealth.ru MH

5/

Просить

Даже как-то неловко такое говорить, но мужчина, выпрашивающий минет, особенно с плаксивыми нотками в голосе и будто бы не слыша сказанного девушкой: “Не сейчас/сегодня/в этой жизни”, жалок и категорически не сексуален. Такие вещи, как мне кажется, вообще нужно вербализировать предельно аккуратно. Хотя бы потому, что у большинства говорящих возникают трудности с подбором адекватной терминологии. Впрочем, если тебе придется выбирать между нарочито грубым “Отсоси у меня” и детсадовским “Сделай мне ми’ню”, удобоваримее, пожалуй, первое. Гипотетически я (равно как и многие другие девушки) могу представить себя в образе напарницы Рокко Сиффреди, но вот в роли растлительницы малолетних олигофренов — нет уж, увольте.

Чуть менее жалким, но таким же отталкивающим ты будешь выглядеть, если попытаешься развести девушку на оральный секс, используя, как тебе кажется, весомые аргументы. Например, рассуждая о чудодейственных свойствах спермы (улучшает цвет лица, исцеляет гастрит и кариес) и пользе сосуще-вращательных движений губами (предотвращает появление морщин). Да-да-да. Слышали сто раз. Но от этого подобного рода дискуссии не становятся менее омерзительными. Так что лучше намекни как-нибудь. Тем же куннилингусом. ■

Мужчина, выпрашивающий минет, особенно с плаксивыми нотками в голосе, жалок и категорически не сексуален

ПИЦЦА ОТ СТАЛЛОНЕ

КАРТОФЕЛЬ ФРИ ОТ НОРРИСА

ВАФЛИ ОТ ВАН ДАММА

ШНИЦЕЛЬ ОТ ШВАРЦЕНЕГГЕРА

ЛАПША ОТ ДЖЕТА ЛИ

ФРИКАДЕЛЬКИ ОТ ЛУНДГРЕНА

БУТЕРБРОД ОТ СТЕТХЭМА

РАЦИОН

КТО СЪЕЛ, ТОТ И СМЕЛ

Эти блюда не подают в кафе за углом. Их не состряпает тебе жена на завтрак. Это питание вряд ли пропишет тебе врач. Все потому, что секреты приготовления этой суперпитательной и суперполезной пищи знают только посвященные. И пока полным ходом идут приготовления к съемкам третьей части «Неудержимых», мы тайно пробрались к каждому из супергероев в дом и узнали, чем же они питаются. Спасибо, что не перестреляли нас за то, что мы наследили в прихожей.

ТЕКСТ: КРИСТИНА БЕЙЛИ; ФОТО: DAN MATTHEWS; ИЛЛЮСТРАЦИИ: THE RED DRESS/DEBUT ART

ДЛЯ СИЛЫ

От Сильвестра Сталлоне

Этот парень столько лет смотрел на тебя со стены в твоей комнате, что на обоях до сих пор виден след от постера. Ему уже стукнуло 66, но он и сейчас может стукнуть так, что небо задрожит. Почему он до сих пор в форме? Слай отказался от рафинированных углеводов (вроде кексов, газировки и мороженки), зато налегает на белок и антиоксиданты. Вот тебе сценарий необычной пиццы от Сильвестра.

ПИЦЦА ИЗ БЕЛКОВОГО «ТЕСТА»

Порция на четверых:

ОСНОВА

450 г фарша из постной индейки
1 ст. л. семян льна (купи в аптеке)
115 г сухих крошек цельнозернового хлеба
1 яйцо
½ ч. л. соды
½ ч. л. чесночной соли
Щепотка свежемолотого черного перца

НАЧИНКА

2 запеченных в духовке красных маринованных перца
250 г томатной пасты
1 подавленный зубчик чеснока
200 г тертой моцареллы или сыра чеддер
½ красного сладкого перца (нарезать полосками)
50 г разрезанных пополам маслин без косточек
Небольшой пучок рукколы

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ:

1. Разогрей духовку до 200°C. Смешай все ингредиенты для основы в миске, распредели получившуюся массу в форме для запекания пиццы, выстеленной бумагой для выпечки, и ставь в печь. Запекай 7-10 минут, пока масса не станет коричневатой. Вынь из духовки.

2. Взбей в блендере печеные перцы, томатный соус и чеснок. Смажь этой смесью основу, посыпь тертым сыром, добавь красный перец, руккулу и маслины.

3. Ставь все обратно в духовку на 10 минут. Потом дай остыть блюду минут 5, вынимай прямо на бумаге (потянув за уголки) и вкушай.

РУККОЛА

Изотиоцианаты, в изобилии содержащиеся в рукколе и зеленых овощах, обладают мощными антираковыми свойствами

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	**436** ККАЛ
БЕЛКИ	**49,7** Г
УГЛЕВОДЫ	**30** Г
САХАР	**8,7** Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	**13** Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	**5,8** Г

МАСЛИНЫ

Получи дозу омега-9 мононенасыщенных жирных кислот, обладающих противовоспалительными свойствами. Отличный способ ослабить боль в мышцах после тяжелой тренировки

ДЛЯ ОБЪЕМА

От Арнольда Шварценеггера

Семикратному обладателю титула «Мистер Олимпия» всегда требовалось много белка, чтобы кормить всю эту кучу мышц. Но те шницели, которые юный Шварц ел в родной Австрии, обычно делают из телятины или свинины. А жарят в таком количестве масла, что оно могло бы растопить терминатора Т-1000. Куриные грудки, яичный белок и печь вместо сковороды — и ты сможешь избавиться от 240 ккал и 29 г жира на порцию. Курица еще и является отличным источником ниацина и витамина B_6, которые способствуют переработке белков, жиров и углеводов в организме.

КУРИНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

Порция на четверых:

4 x 115 г куриных грудок без кожи
30 г пшеничной муки
60 г сухих крошек цельнозернового хлеба
60 г овсяной муки мелкого помола
2 ст. л. мелко порезанной петрушки
2 яичных белка
Щепотка молотого чили
Щепотка молотой копченой паприки
Щепотка чесночной соли

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ:

1. Разогрей духовку до 200°С.
2. Колотушкой или скалкой отбей курицу, завернув ее в пищевую пленку. Грудка должна стать толщиной 5 мм. Обваляй ее в смеси пшеничной муки, специй и чесночной соли.
3. Обмажь курицу белком, обваляй в сухарях, овсяной муке и петрушке.
4. Запекай в течение 20 минут — до золотистого цвета. Подавай с приготовленными на пару овощами, соусом цацики или нежирной сметаной.

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	305 ККАЛ
БЕЛКИ	35,9 Г
УГЛЕВОДЫ	10,1 Г
САХАР	9,4 Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	13,7 Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	4,8 Г

ПОМОЩЬ УМУ

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	267 ККАЛ
БЕЛКИ	33,4 Г
УГЛЕВОДЫ	26,4 Г
САХАР	0,5 Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	3 Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	0,4 Г

От Дольфа Лундгрена

Супергерои не только умеют отворачивать головы врагам и крушить города, но еще и неплохо соображают. Магистр в области химического машиностроения, выпускник Сиднейского университета Дольф Лундгрен, например, знает отличное блюдо для прокачки умственных сил. Индейка из этого рецепта заправит мозг аминокислотами, обеспечивающими связь между нейронами. А еще в блюдо можно добавить гранулы лецитина, способствующие укреплению памяти.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ

Порция на двоих:

ФРИКАДЕЛЬКИ

450 г фарша из индейки
1 куриное яйцо
1 ст. л. лецитина (его гранулы продаются в аптеке)
500 мл куриного бульона

СОУС

1 ст. л. оливкового масла
1 мелко нарезанная красная луковица
2 ст. л. красной пасты карри
1 мелко нарезанный красный сладкий перец без семян
8 помидоров, нарезанных кольцами
2 ч. л. заменителя сахара
1 ст. л. сока лимона
150 мл куриного бульона
Пригоршня нарезанной кинзы

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ:

1. Смешай фарш с яйцом и лецитином. Слепи шарики. Доведи куриный бульон до кипения в кастрюле. Убавь огонь, положи фрикадельки в бульон и готовь 10 минут. Достань шарики шумовкой.
2. Поджарь лук и пасту карри на оливковом масле за 1-2 минуты. Затем добавь перец, помидоры, подсластитель, плесни сок лимона. Готовь, слегка помешивая, 15 минут. Можешь добавить немного бульона.
3. Добавь в сковороду фрикадельки и готовь еще минут десять. Посыпь кинзой и угощайся.

Samsung рекомендует Windows® 7.

Ноутбуки Samsung серии 9 *New*

lighter than air*

- Невероятно лёгкий – всего 1,16 кг[1]
- Изящный цельный корпус из алюминия толщиной всего 12,9 мм[2]
- Мощный процессор Intel® Core™ i7 третьего поколения[3]
- Матовый экран с разрешением HD+ (1600x900) и яркостью 400 нит
- До 10 часов автономной работы на одном заряде аккумулятора

*Легче воздуха. Игра слов. New – новый.

[1]1,16 кг – для модели с экраном 13" и 1,65 кг – для модели с экраном 15"
[2]12,9 мм – для модели с экраном 13" и 14,9 мм – для модели с экраном 15"
[3]Модель NP900X3C-A01RU

VIP сервис

intel inside™ CORE™ i7

SAMSUNG

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core, Ultrabook и Core Inside являются товарными знаками корпорации Intel на территории США и других стран.
Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). www.samsung.com Товар сертифицирован. Реклама.

Узнайте больше о новинке в Галерее Samsung
Москва, ул. Тверская, д. 22

От Джейсона Стетхэма

Если Сильвестр «все еще герой», то Джейсон — герой в расцвете сил, и ему надо удержаться в этом статусе как можно дольше. Что ж, в его стейке из филейной части — сбалансированное сочетание белков и жиров, что способствует ускорению метаболизма и придает силы. Хром, который есть в цельнозерновом хлебе, поможет стабилизировать уровень сахара в крови, а значит, меньше жира отложится на твоей пояснице. Действуй!

ОСТРЫЙ БУТЕРБРОД С ГОВЯДИНОЙ

Порция на двоих:

БУТЕРБРОД

1 ст. л. тайского рыбного соуса (можно заменить соевым соусом, смешанным с анчоусной пастой в пропорции 3:1)
2 ч. л. оливкового масла
200 г стейка из говяжьего филе без жира
1 большая горсть листьев салата
4 куска цельнозернового хлеба
1 щепотка свежемолотого черного перца

ЗАПРАВКА

2 ч. л. соевого соуса
1 ст. л. масла Omega Oil (модная в Англии штука, но ты можешь заменить ее на обычное оливковое)
½ стручка чили без семян (мелко нарезать)
1 подавленный зубчик чеснока
1 ст. л. сока лайма
1 ч. л. меда

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ:

1. Смешай рыбный соус и масло. Натри стейк этой смесью и посыпь немного перцем. Дай мясу промариноваться при комнатной температуре 5–10 минут перед готовкой.

2. Разогрей пару капель масла на сковороде. Обжарь стейк по 3 минуты с каждой стороны (или чуть дольше, если тебе не нравится слишком «розовое»). Сними с огня и дай отстояться 5–10 минут. Нарежь тонкими ломтиками.

3. Смешай ингредиенты для заправки в миске и добавь листья салата. Клади мясо на кусок хлеба, сверху — заправку и другой кусок хлеба. Наслаждайся.

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	379 ККАЛ
БЕЛКИ	29,6 Г
УГЛЕВОДЫ	27,3 Г
САХАР	5,4 Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	16,1 Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	3,4 Г

ГОВЯДИНА

В 100 г постного мяса филейной части 23,5 г белка и всего 2 г насыщенных жиров

МОМЕНТАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	**346** ККАЛ
БЕЛКИ	**24,1** Г
УГЛЕВОДЫ	**50,7** Г
САХАР	**7,6** Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	**5** Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	**0,2** Г

От Джета Ли

Лапша из гречневой муки, которую использует Джет в этом блюде, отлично усваивается и содержит витамины группы В — они помогают организму преобразовывать углеводы в энергию. Из креветок и водорослей ты получишь йод, чтобы бороться с усталостью и поддерживать метаболизм. А чили нанесет удар по жирам. Соотношение углеводов к белкам (2:1) в этом блюде обеспечит рациональный расход энергии, а значит, ты не упадешь без сил (по крайней мере, не сразу), когда на тебя нападут охотники за плутонием.

БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ С КРЕВЕТКАМИ

Порция на четверых:

250 г гречневой лапши
1 л овощного бульона
8 перышек зеленого лука (порезать)
250 г вареных очищенных креветок
2 ст. л. сушеных водорослей (есть в аптеках и крупных супермаркетах), порезанных
1 мелко нарезанный чили без семян
100 г листьев шпината
3 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. сока лайма
1 очищенный и нарезанный кубиками манго
2 ст. л. нарезанных листьев кинзы

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ:

1. Свари лапшу по инструкции на упаковке, в которой ты ее купил. Слей воду.

2. Нагрей в кастрюле овощной бульон. Добавь лук, креветки, водоросли и чили. Вари на медленном огне 1 минуту, потом закинь в кастрюлю листья шпината, плесни соевый соус, сок лайма, забрось манго и лапшу. Выключи огонь.

3. Разлей по пиалам и посыпь кинзой.

ТЕСТОСТЕРОНОВЫЙ ВЗРЫВ

От Чака Норриса

Мужик с бородой, который бьет плохих парней аж с 60-х, к 72 годам сохранился лучше, чем многие из нас к сорока. Задирать ноги так же высоко и стрелять так же метко, как в прошлом веке, ему помогают блюда, способствующие обильному выбросу тестостерона. Мононенасыщенные жиры и витамины B_6 и Е из авокадо — залог неиссякаемой мужественности Норриса. А если не чистить картошку, то клетчатка из кожуры поможет извлечь из организма избыточный эстроген — тебе этот женский гормон ни к чему. Вот что надо сделать.

КАРТОФЕЛЬ ФРИ С СОУСОМ ИЗ АВОКАДО

Порция на четверых:

4 крупные картофелины (найдешь сладкий картофель — он же батат — будет идеально)
2 ст. л. оливкового масла
2 спелых авокадо
150 мл диетического майонеза
Лимонная цедра и сок 1 лимона
Щепотка молотого черного перца

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ:

1. Нагрей духовку до 200°С. Нарежь картофель длинными узкими дольками и выложи их на большой противень. Сбрызни маслом и приправь перцем, запекай минут 20 — до золотистого оттенка.

2. В блендере смешай порезанный авокадо с майонезом, цедрой и соком лимона. Взбивай до состояния крема. Смажь им немного картофель фри перед подачей или подавай отдельно в качестве соуса.

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	**462** ККАЛ
БЕЛКИ	**4,4** Г
УГЛЕВОДЫ	**53,5** Г
САХАР	**15,7** Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	**25,5** Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	**4,5** Г

ДЛЯ ГИБКОСТИ

От Жан-Клода Ван Дамма

Благодаря Ван Дамму в мире выросло целое поколение парней с надорванными сухожилиями. Чтобы махать конечностями так же, как и кумир твоего детства, добавь к своим вафлям семена льна и чернику — в этих ингредиентах содержится замечательный коктейль веществ, борющихся с воспалениями и стимулирующих выработку коллагена. А яйца дадут серу, которая участвует в формировании соединительной ткани и обеспечивает ее эластичность. Руки в ноги — и на кухню!

ВАФЛИ С ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ

Рецепт на 4 большие вафли:

100 г пшеничной муки
75 г цельнозерновой муки
25 г измельченных семян льна
50 г протеина в порошке (ванильного или шоколадного)
1 ч. л. разрыхлителя
2 куриных яйца
150–175 мл обезжиренного молока
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. заменителя сахара
200 г черники
1 ст. л. кукурузного или картофельного крахмала (превратить в густую смесь с помощью 2 столовых ложек воды)
2 ст. л. обезжиренного йогурта

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ:

1. Взбей в блендере муку, семена льна, протеиновый порошок и разрыхлитель. Смешай в миске яйца, молоко, оливковое масло и сахарозаменитель. Добавь смесь в блендер и взбей все в густое, мягкое тесто.

2. Раскочегарь вафельницу. Осторожно налей тесто, закрой и готовь до золотисто-коричневого оттенка.

3. Положи чернику в небольшую кастрюлю, плесни туда две-три столовых ложки воды. Доведи до кипения и вари на медленном огне 1 минуту — до мягкости ягод. Добавь крахмал и перемешивай, пока содержимое кастрюли не загустеет. Подавай вафли с ягодами и йогуртом.

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	357 ККАЛ
БЕЛКИ	15,2 Г
УГЛЕВОДЫ	50,8 Г
САХАР	14,2 Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	10,4 Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	2,3 Г

ЙОГУРТ

Йогурт — источник кальция и фосфора. Последний играет важную роль в процессе производства энергии

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЙ ФОРМАТ!

Подпишись на “Популярную механику”
http://fppressa.ru/issue/1154964

Смотри все, что не вошло в номер: фото, видео, комментарии редактора и многое другое.

По весу он равен твоему мобильному гаджету. Читай и смотри в любой точке мира.

Доставка в день выхода номера. И в магазин ходить не надо.

Делай закладки, пометки, комментарии и отправляй друзьям.

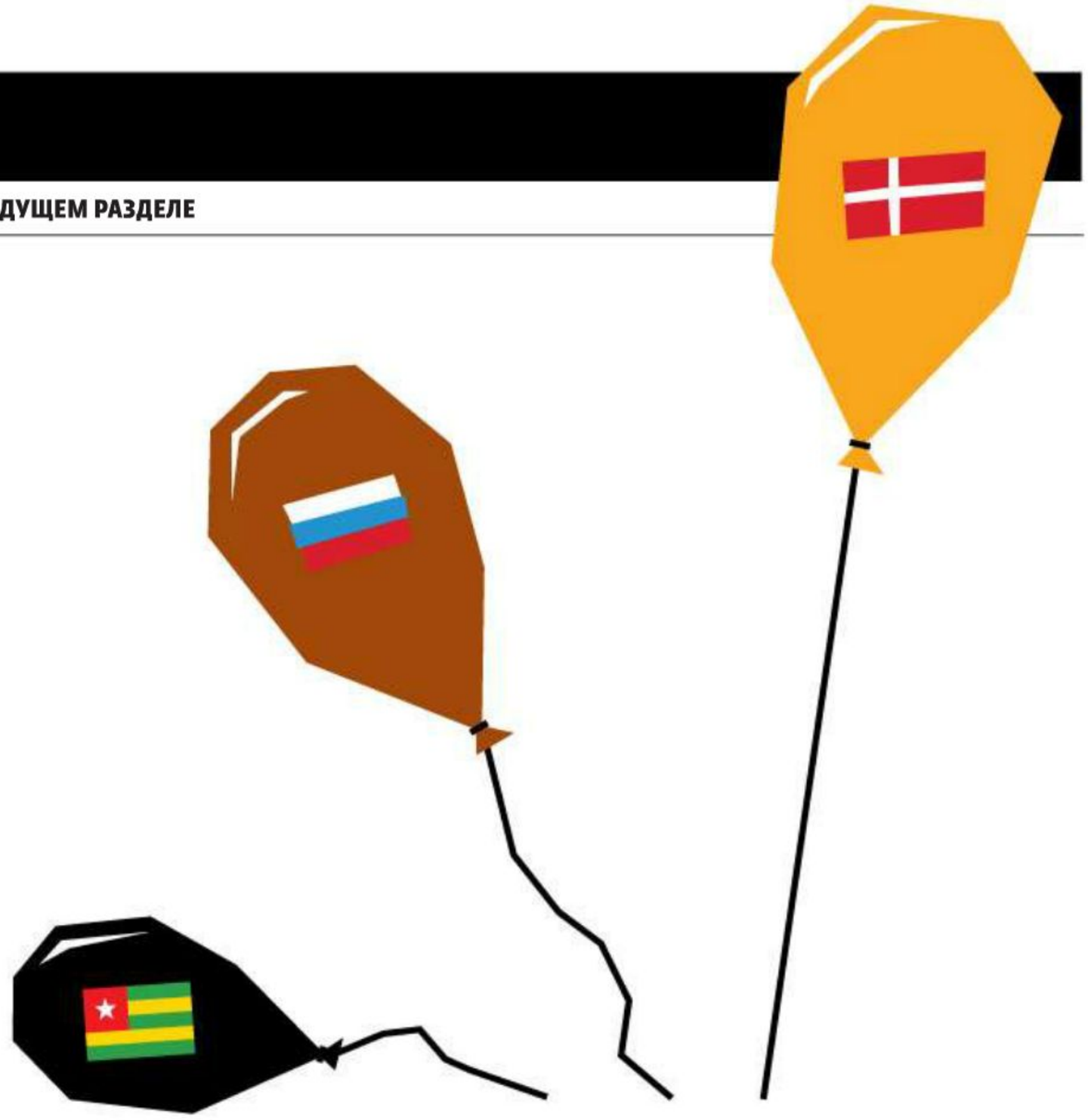
Читай любимый журнал по-новому!

ИМПУЛЬС | №3

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

65

КМ/Ч — СКОРОСТЬ, КОТОРУЮ ТЕОРЕТИЧЕСКИ СПОСОБЕН РАЗВИТЬ БЕГУЩИЙ ЧЕЛОВЕК, СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЮ УЧЕНЫХ ИЗ ЮЖНОГО МЕТОДИСТСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, США (МИРОВОЙ РЕКОРД НА ДАННЫЙ МОМЕНТ — ЛИШЬ 43,9 КМ/Ч). ЕЩЕ МНОГО ИНТЕРЕСНОГО О САМОМ ДРЕВНЕМ ВИДЕ СПОРТА — НА СТР. 134



156

СТРАН ПОПАЛО В РЕЙТИНГ "ДОКЛАДА О МИРОВОМ СЧАСТЬЕ" ООН, СОГЛАСНО КОТОРОМУ САМАЯ НЕСЧАСТНАЯ СТРАНА — РЕСПУБЛИКА ТОГО. НА КАКОМ МЕСТЕ РОССИЯ И КАК ПОВЫСИТЬ ЛИЧНЫЙ УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ СВОИМИ СИЛАМИ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 116

ШЁТТБУЛЛЯР

ТРАДИЦИОННЫЕ ШВЕДСКИЕ ЖАРЕНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ. УЛУЧШЕННУЮ ВЕРСИЮ ЛЮБИМОГО НАЦИОНАЛЬНОГО РЕЦЕПТА ДИПЛОМИРОВАННЫЙ ШВЕДСКИЙ ИНЖЕНЕР-ХИМИК ДОЛЬФ ЛУНДГРЕН ДЕМОНСТРИРУЕТ НА СТР. 154

3

ВИДА НАТУРАЛЬНЫХ АНТИДЕПРЕССАНТОВ СОДЕРЖИТ МУЖСКАЯ СПЕРМА, УТВЕРЖДАЮТ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ИЗ ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ШТАТА НЬЮ-ЙОРК. ЧЕМ ЕЩЕ УБЕДИТЬ ДЕВУШКУ ПОЧАЩЕ РАДОВАТЬ ТЕБЯ ОРАЛЬНО — НАПИСАНО НА СТР. 144

1580

В ЭТОМ ГОДУ БЫЛА ВПЕРВЫЕ ЗАФИКСИРОВАНА ПАНДЕМИЯ ГРИППА В ЕВРОПЕ. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ОПАСНОГО ВИРУСА — ЧИТАЙ НА СТР. 110

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

SSANGYONG

Более 50 лет мы производим внедорожники с ярким характером: наполненный силой Kyron, жаждущий приключений Actyon Sports, заражающий оптимизмом Actyon, полный достоинства Rexton. SsangYong – проявление характера.

Реклама.

ПРОЯВЛЕНИЕ ХАРАКТЕРА

Внедорожники SsangYong с автоматической коробкой передач

от 805 000 руб.*

www.symotor.ru

**Цена указана на автомобиль SsangYong Actyon в комплектации C2G2A01*

МН • ПРИКЛЮЧЕНИЕ

В БОЙ ИДУТ ОДНИ СТАРУШКИ

Как-то раз корреспондент английского MH Джонни Ричардс сел за руль драндулета стоимостью 100 фунтов и проехал на нем от города Плимут, что на юге Великобритании, до знаменитого Дакара, что на западе Африки. И на собственной шкуре убедился, что ралли на развалюхах — самое высокооктановое из низкобюджетных приключений на свете. Вот его рассказ.

ФОТО: JAMES LIPMAN

ЧТО: Ралли Banjul Challenge на старых убитых машинах. Стартует в Плимуте, Великобритания, финиширует в Банжуле, Гамбия. На пути — материковая Европа, Марокко, Западная Сахара, Мавритания, Сенегал. Машину твою потом продадут на благотворительном аукционе в Банжуле.
ПОЧЕМУ: Ты доверяешься ржавому корыту и компании незнакомцев и несешься по очень красивым и очень суровым местам.
КАК: Взнос участника — £375 (около 19 000 рублей), зарегистрироваться можно на сайте ралли www.dakarchallenge.co.uk
КОГДА: Ближайшие старты — 14 и 26 декабря 2012 года, 4 января 2013 года.

"Поехали, поехали!" — кричал то ли мне, то ли машине второй пилот Джейми, долбя кулаком и без того дребезжащую приборку нашего 20-летнего "фольксвагена". Я выжал сцепление, врубил первую, и мы проехали первые 15 метров от побережья Плимута, графство Девон, по палубе посудины, которую почему-то называли паромом. Позади раздался мощный удар, и мы проскочили еще полметра вперед. Оба закричали что-то нецензурное в унисон, обернулись и увидели двух больших ухмыляющихся норвежцев на древнем Pajero. На нашу чисто британскую вспышку гнева они ответили хохотом. Мы тоже начали смеяться, когда заметили, что от шильди-

ка Mitsubishi на решетке их радиатора остались буквы S, H, I, T. Таким образом напряжение, все утро копившееся в нашем караване из 12 машин, вроде бы разрядилось, однако никто не спешил расслабляться: каждому предстояло пройти почти 6000 км на четырех колесах, которым нельзя доверять. Сенегал (Дакар — его столица) казался очень далеким. Очень.

РАЛЛИ ЗОВЕТ

О ралли Плимут – Дакар я услышал от своего приятеля Джулиана Ноуилла, брокера и любителя престарелых авто, — он искал компанию для участия в этой дешевой эксцентричной пародии на классическую гонку "Дакар". (К слову, взнос за участие в большом ралли, например, в "Шелковом пути" — €1500, что еще терпимо, но ты прибавь колоссальные затраты на подготовку машины).

Первая мысль была: он что, рехнулся? Но чем больше я думал об этой истории, тем больше она мне нравилась. Если машина (у Джулиана, например, была 15-летняя "Лада") сломается, ну и что с того? Она стоит меньше, чем прокат на неделю. Но если она выдержит испытание, то какое это будет классное приключение!

ИГРЫ В ПЕСОЧЕК

ПЕРЕСЕКАЯ ПУСТЫНЮ, ТЫ ХОТЬ РАЗ, НО ПОСАДИШЬ АВТОМОБИЛЬ. КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПЕСЧАНОГО ПЛЕНА БЕЗ ОСОБОЙ СУЕТЫ, РАССКАЖЕТ ОРГАНИЗАТОР ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТУРОВ ПО САХАРЕ БИЛЛ МОРГАН, КОТОРЫЙ ПРОШЕЛ ЭТОТ МАРШРУТ ПОЛСОТНИ РАЗ.

1 Не закапывайся
Когда будет очевидно, что ты застрял, не дави больше на газ. Иначе закопаешься еще глубже.

2 Уложи траки
Руками или лопатой выгреби из-под ведущих колес достаточно песка, чтобы положить под них сэнд-траки (металлические или пластиковые листы, позволяющие выбраться из ловушки).

3 Будь аккуратней
Не действуй агрессивно, когда колеса поймают сцепление и машина двинется вперед. Есть риск повредить днище о сэнд-траки.

4 Не останавливайся
Убедись, что ты на твердом песке, прежде чем останавливаться, а не то увязнешь опять. И не забудь забрать траки.

У Джулиана тогда все получилось. Вот и я теперь могу сказать, что за 16 дней моей гонки по Франции, Испании, Марокко, а теперь вот Мавритании, по очереди исчезающих в зеркале заднего вида, я вроде бы ни разу не пожалел, что решился на это.

Самый запоминающийся момент был, когда полицейский в Нуакшоте, столице Мавритании, каким-то образом принял нас за настоящих участников ралли "Дакар", проходившего в те же дни, и с удивлением уставился на наш Volkswagen стоимостью 95 фунтов. Не хотелось бы, чтобы предстоящее пересечение границы Сенегала развеяло эту магию.

Опять паром, только теперь — совсем разбитый. Наш проводник стоит на носу, под мышкой — очертания кобуры, одежды развеваются, выглядит он наполовину пророком, наполовину киллером. Я все еще

HP рекомендует Windows® 7.

intel inside
CORE i5
Ultrabook
Вдохновлен Intel

Отлично смотрится.
Круто звучит.

Представляем HP ENVY 6-1053er Ultrabook.™
Ультралегкий, ультрапрочный и ультрабыстрый Ultrabook,™
который готов к любой работе. Оснащен процессором Intel® Core™ i5
и встроенной системой Beats Audio.™ Только от HP.
Узнайте больше на hp.com/ru/envy

- Технология Intel Rapid Start*
- Система защиты жесткого диска ProtectSmart
- Система beatsaudio.

Ultrabook.™ Вдохновлен Intel.® Доведен до совершенства HP.

©2012 Hewlett-Packard Development Company, L.P. *Требуется процессор Intel® Core™ второго поколения, программное обеспечение Intel® и обновление BIOS, а также твердотельный накопитель Intel® (SSD) или mSATA кэш-модуль + HDD. Производительность зависит от конфигурации системы. Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core, Ultrabook и Core Inside являются товарными знаками корпорации Intel на территории США и других стран. Microsoft и Windows являются товарными знаками группы компаний Microsoft.

Реклама

не до конца понимаю, как мы на него вышли, как оказались посреди реки Сенегал на его утлом суденышке, вместо того чтобы переправляться в рекомендованном месте у Даймы, к западу. Пока все идет нормально, однако нам предстоит кое-что посерьезнее переговоров со взяточниками и "полицией" в заслуженно пользующемся дурной славой мавританском речном порту Россо. Впереди — сенегальская таможня, вот где наш проводник и "решатель всех вопросов" отработает свой гонорар.

Насчет взяток мы не беспокоимся, для этой части света дать на лапу — в порядке вещей. Мы боимся, что наш автомобиль может быть конфискован. И когда трап парома начинает опускаться, нас уже встречает офицер в форме, указывая, куда проехать для осмотра. "Мы ждали вас", — говорит он с улыбочкой, которая не предвещает ничего хорошего.

НАС УЖЕ ВСТРЕЧАЕТ ОФИЦЕР, УКАЗЫВАЯ, КУДА ПРОЕХАТЬ ДЛЯ ОСМОТРА. "МЫ ЖДАЛИ ВАС", — ГОВОРИТ ОН С УЛЫБОЧКОЙ

ДО ЧЕГО ДОКАТИЛИСЬ

Признаюсь, это был уже не первый раз, когда я думал отказаться от не внушающего доверия красного купе, которое мы купили у гончара из Брайтона три месяца назад. Незадолго до этой переправы нам пришлось побывать на адской авторазборке — чтобы заменить бензобак, который внезап-

ДОРОГА В НИКУДА

ПОЗАДИ 20 ДНЕЙ И 5953 КМ

День 1 Плимут — 0 км
День 2 Испанская граница — 1062 км
День 3 Гибралтар — 2092 км
День 5 Рабат — 2210 км
День 6 Марракеш — 2540 км
День 8 Агадир — 2816 км
День 9 Лааюн — 3513 км
День 10 Дахала — 4057 км
День 11 Нуадибу — 4521 км
День 13 В пустыню! — 4698 км
День 16 Зебрабар — 5345 км
День 20 Банжул — 5953 км

но стал похож на решето. Во Франции дела обстояли не лучше. Когда двигатель то и дело глох, а на улице шел снег, невыполнимость затеи, на которую мы замахнулись, была очевидна как никогда. Мы собирались проехать тысячи километров на машине, в которую ни один из нас не сел бы, чтобы доехать до ближайшей булочной. Джейми, мой партнер по команде, спорил, что авто не доберется до южной Испании, не говоря уж об Африке. Но, оберегаемый каким-то ангелом механики, наш Volkswagen вошел в свою колею и к Бильбао (это на севере Испании) перестал пугать нас поломками. Мы пронеслись по Пиренейскому полуострову в марафонском темпе и, после суток знакомства с 23 другими командами в нашей группе (все участники делятся на три группы, каждая из которых стартует с промежутком примерно в неделю), начали наконец получать удовольствие от гонки.

МЫ СТОЛКНУЛИСЬ С ТОЙ ЖЕ ПРОБЛЕМОЙ НА ВЪЕЗДЕ В САХАРУ. ПОСЛЕДНЯЯ ЗАПРАВКА ПЕРЕД ПУСТЫНЕЙ ОКАЗАЛАСЬ ПУСТОЙ

Потом, держась побережья Марокко с мелькающими мимо прекрасными пляжами и нетронутыми цивилизацией деревеньками, мы впервые увидели участников настоящей гонки "Дакар". Огромные "технички" (автомобили технической поддержки, сопровождающие экипажи) мчались по

основным магистралям, пролетая круговые перекрестки по прямой. Все это выглядело немного бездушным по сравнению с нашей вроде бы пародией...

Еще одно испытание ждало нас в Атласских горах, через неделю после старта. Местные махали нам и спрашивали, не безнадежно ли мы потерялись. Дети приставали и радовались любому вниманию с нашей стороны. А мы, к вящему восторгу местных инструкторов по горным лыжам, мели хвостом на небольших спусках посреди заснеженных вершин, едва не оставшись там без бензина.

Пять дней спустя у нас были совсем другие ощущения, когда мы столкнулись с той же проблемой на въезде в Сахару. Последняя заправка перед пустыней оказалась пустой. Не желая отделяться от своей группы и оставаться без поддержки внедорожников, мы были вынуждены

BIOTHERM HOMME

N°1 МИРОВОЙ ЛИДЕР В МУЖСКОМ УХОДЕ

УЗНАЙ, КАК...

Спасти котенка из огня

Один из самых кинематографичных способов прослыть героем. При условии, что во время поисков кошки тебя не придавит какой-нибудь балкой.

1.ВЫЗОВИ ПОЖАРНЫХ Серьезно. Позвони и вызови пожарных.

2. ПОДГОТОВКА Накинь на себя что-нибудь, защищающее от огня, прикрой нос и рот мокрой тканью, а также найди человека, который будет стоять у входа в здание, готовый спасти тебя, если ты не вернешься через определенное время.

3. СВЕДИ ДЕЙСТВИЯ К МИНИМУМУ Уточни план здания/квартиры, а также последнее место, где видели Пушистика.

4. ВХОДИ ОСТОРОЖНО Ощупывай дверные ручки тыльной стороной руки, ладонь легче обжечь.

5. ДЕРЖИСЬ КАК МОЖНО НИЖЕ Теплый воздух поднимается вверх, а вместе с ним и дым. Держись ниже и запоминай дорогу.

6. ОБЩАЙСЯ Кошки хуже откликаются на голос, чем собаки, но ты не молчи: тебя может услышать кто-то, оставшийся в доме.

7. ВЫБРАТЬСЯ ОТТУДА Если ты последовал этим советам, то скорее всего выйдешь из горящего здания с котенком на руках, с черным от сажи лицом и, возможно, получишь шанс появиться на одном из каналов местного телевидения, а также дать интервью симпатичной молодой девушке, достойной твоего внимания.

Этот красный как огнетушитель флакон – то, что нужно после подвига. Biotherm High Recharge Energy Shot обеспечивает моментальное увлажнение и снимает усталость кожи (что нужно не только спасателям кошек, но и всем мужчинам). Формула на основе экстракта женьшеня с олиго-термальным комплексом интенсивно воздействует на кожу, стимулируя в ней природные восстановительные процессы.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Подробности на http://livelikeaman.ru

начать наш сахарный путь лишь с четвертью бака бензина, пачкой печенья и призрачным обещанием соседней команды поделиться с нами 20-литровой канистрой. Ничего более глупого я никогда не делал — и это ощущение не затмили ни поездка на крыше машины, ни катание по дюнам на снятом капоте.

В общем, не думал я, что когда-либо буду целовать незнакомого бородача, но следующим утром я сделал это, когда мы встретили бедуина с дорогущим, но главное, большим запасом бензина на продажу.

РАЗВЯЗКА

И теперь вот сенегальские таможенники могли забрать то, что не досталось Сахаре. Глядя на их будку, я пытался настроить себя на то, что все будет хорошо, однако наш пророк-киллер-проводник буквально вылетел оттуда, а вслед ему неслись гневные крики Дункана, участника самой разумной и правильной из всех наших команд. Даже норвежцы выглядели взволнованными (и это было не похоже на парней, которые две недели назад коротко представились всем: "Мы — викинги, наш движок сожрал уже 18 литров масла").

"Теперь у тебя начнется жизнь, полная перевозок овец", — подумал я, поглаживая железный бок "фольксвагена". Но как только это прощание чуть не сорвалось с моих губ, дверь будки распахнулась. "По машинам! — крикнул Дункан. — Поехали отсюда!" Когда он подошел ближе, мы заметили едва сдерживаемую улыбку: "Эти оловянные солдатики думают, что мы участники настоящей гонки "Дакар"!" Магия продолжала работать.

НАШ ПРОРОК-КИЛЛЕР-ПРОВОДНИК БУКВАЛЬНО ВЫЛЕТЕЛ ОТТУДА, А ВСЛЕД ЕМУ НЕСЛИСЬ ГНЕВНЫЕ КРИКИ

Я почувствовал эйфорию. Стартовал с места с пробуксовкой, взбив оранжевую пыль, а Джейми моргнул таможеннику аварийкой. Следующий за нами Ford Transit дружелюбно поддал нам в бампер, мы то же самое сделали впереди идущей "фиесте". Это все в порядке вещей, эквивалент "дай пять" в нашем ралли.

ЭТО НЕ КОНЕЦ

В финале был шум и гам Дакара, и после пересечения с участниками настоящей большой гонки мы направились в Гамбию. Ее столица Банжул — наш финиш. Когда мы грузимся на очередной, последний паром, я не совсем уверен, что со мной все в порядке. Успокоился, потому что добрался до конца пути? Да. К тому же я доволен, что наша 100-фунтовая тачка будет продана на местном благотворительном аукционе за сумму в 6-7 раз больше. А еще я чувствую себя как-то по-другому. За три недели моя жизнь изменилась. И дело не только в новых друзьях и новых местах. Я более уверен в себе и сознаю, что способен на большее, что ли. Это было приключение, о котором я всегда мечтал, и я чувствую, что стал немного больше похож на того человека, которым хочу быть. ■

НА ВСЕМ ГОТОВОМ

От покупки развалюхи до прививок — успех твоей поездки зависит от тщательной подготовки.

● **ВЫБОР АВТОМОБИЛЯ** Выбирай что-нибудь технически несложное, Peugeot 205 или 405-й универсал (если хочешь спать в машине). Большинство японских авто ранних моделей надежны, а еще хорош первый Golf.

● **ПОДГОТОВКА АВТО** "Я бы не отправился в дальнюю дорогу на машине, которую не гонял в хвост и гриву по меньшей мере месяц, — говорит Мэтт Листер, механик компании Bowler Off Road, которая готовила "лэндроверы" для ралли "Дакар". — Что касается запчастей, то могут пригодиться шрус, водяная помпа и ремень вентилятора. Поменяй ремень ГРМ. Запаски тоже не забудь".

● **БЮРОКРАТИЯ** У тебя должны быть все необходимые документы на автомобиль плюс страховка. Потребуется международное водительское удостоверение. Ну и про все нужные визы не забудь.

● **ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЯ** "Прививки и таблетки от малярии — это только начало, — говорит Рон Беренс, врач-консультант Лондонского госпиталя по тропическим заболеваниям. — Я бы посоветовал привиться от гепатитов A и B, желтой лихорадки, брюшного тифа и полиомиелита, а также дифтерии и столбняка. Возьми с собой хорошую аптечку и подумай, не пройти ли курсы оказания первой помощи".

реклама

Ультрабыстрый.
Ультрастильный. Ultrabook™.

Ultrabook™. Вдохновлен Intel.

© 2012 Intel Corporation. Все права защищены. Intel, логотип Intel, Ultrabook и логотип Intel Спонсоры Будущего являются товарными знаками корпорации Intel в США и/или в других странах.

intel
Спонсоры Будущего

МЕСТО

Сезон восхождений: август – март
Время: московское - 1 час
Авиабилеты: Москва – Килиманджаро – Москва – от 38 тыс. руб.

Килиманджаро

Килиманджаро – самая высокая гора Африки (5895 м). Этот потенциально активный стратовулкан расположен на северо-востоке Танзании, на границе с Кенией. Первым до вершины Килиманджаро в 1889 году добрался немецкий путешественник Ганс Мейер. Сейчас для восхождения на гору существует шесть маршрутов подъема. Приглашаем тебя покорить Килиманджаро по маршруту Марангу – самому простому, он под силу даже неподготовленным туристам. Путь будет пролегать по широкой тропе: в нижней части – по тропическому лесу, затем по открытым склонам, покрытым травой и цветущими растениями, далее – по крутому и каменистому конусу вулкана. Эта часть пути, пожалуй, самая сложная – к вершине придется пробираться не только через камни, но и по снегу. Зато в конце концов ты окажешься на самом краю кратера. Часть ночей в походе ты будешь ночевать в палатках, часть – в хижинах, некоторые из них даже оборудованы санузлами. Специального снаряжения и подготовки для восхождения на Килиманджаро не требуется, достаточно хорошей физической формы и уверенности в собственных силах. За подробностями карабкайся на mhadventure.ru.

ПЕРСОНА

Иван Mad Малахов

Наш герой профессионально занимается фрискиингом (катание на лыжах по неподготовленной местности). А если ты разбираешься в терминологии, то в его сфере интересов и фрирайд, и ньюскул фристайл. Иван проводит в горах по 6 месяцев в году: с 2003 года он регулярно выступает на различных лыжных соревнованиях, а с недавних пор – и в контестах по маунтинбайку. В 2011 году Малахов выиграл чемпионат России в категории "даунхилл" (скоростной спуск). А нам Иван интересен тем, что вместе с друзьями он участвовал в съемках фильмов "Ажиотаж", "Атмосфера" и "Территория снега", которые посвящены лыжным видам спорта, – ты можешь посмотреть эти видео на сайте МН.

THERMAL REFLECTIVE
OMNI-HEAT

OMNI-HEAT®
ПОБЕДА НАД ХОЛОДОМ!

Columbia

ТЕХНОЛОГИЯ УНИКАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРНОЙ РЕГУЛЯЦИИ OMNI-HEAT® ВОЗВРАЩАЕТ СОБСТВЕННОЕ ТЕПЛО ЧЕЛОВЕКА, ОТРАЖАЯ ЕГО С ПОМОЩЬЮ СЕРЕБРИСТЫХ ТОЧЕК: СОХРАНЯЕТСЯ БОЛЬШЕ ТЕПЛА, ЧЕМ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОБЫЧНОГО УТЕПЛИТЕЛЯ. ИЗЛИШНЕЕ ТЕПЛО И ВЛАГА ОТВОДЯТСЯ НАРУЖУ, НЕ ВЫЗЫВАЯ ПЕРЕГРЕВАНИЯ. УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА COLUMBIA.RU

Columbia
Trying stuff since 1938

Реклама. Товар сертифицирован. * Отражает тепло. ** ООО «Спортмастер», ОГРН 1057747320278, 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, комн. 102, *** Экспериментируем с 1938 г.

СОБЫТИЯ

22–26 АВГУСТА

Путешествие на велосипедах к Северному Ледовитому океану

В конце лета ты пропустил одно из самых интересных приключений Men's Health Adventure — путешествие на велосипедах по Кольскому полуострову. Стартовав в 100 км от Мурманска в деревне Титовка, мы накатали более 150 км по полуострову Рыбачий.

Во время поездки нас то окружали сопки и озера, то мы оказывались на просторах бескрайней тундры, расстилавшей под колеса наших байков ковер из ягеля. По дороге преодолели перевал через хребет Муста-Тунтури и побывали у сейдов "Два брата" — многометровых каменных столбов на берегу Баренцева моря (саамы считали "Двух братьев" местом обитания богов и даже приносили им в жертву всякую живность). Спустя четыре дня мы добрались до самой северной точки европейской части России — мыса Немецкий. В этих суровых местах скалы резко обрываются в море, и внизу в них врезаются волны Северного Ледовитого океана — того самого, к которому мы так стремились попасть.

БЫЛО

БУДЕТ

2–4 НОЯБРЯ

Лыжный салон в Гостином Дворе

Главная российская выставка горнолыжной продукции пройдет уже в 19-й раз. В этом году в ее рамках запланировано несколько спортивных состязаний. В частности, на горе, специально возведенной внутри Гостиного Двора, пройдут соревнования по джиббингу (в олимпийской дисциплине "слоупстайл") при поддержке Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России и компании "Росинжиниринг". В программе Лыжного салона также этап Кубка России по скалолазанию (в дисциплине "скорость") и спринт в беговых лыжах на искусственном покрытии. Приглашаем тебя на стенд Men's Health, где ты сможешь познакомиться с программой зимних приключений Men's Health Adventure.

THOMAS

Made in Germany. Since 1900.

Новое поколение компактных 3D пылесосов с системой AQUA-BOX

Новые шедевры старых мастеров

Вот уже больше века немецкая фирма Thomas производит свою продукцию, основываясь на трех принципиальных положениях: качество, надежность и безопасность. Вслед за европейскими потребителями россияне оценили высочайший уровень приборов этой известной немецкой компании. Но почивать на лаврах Thomas не собирается. Компания продолжает удивлять и радовать искушенного потребителя: для нашего здоровья разрабатываются новые технологии и выпускаются новые модели моющих пылесосов!

Итак, знакомьтесь: моющие пылесосы THOMAS поколения XT —

THOMAS VESTFALIA XT и THOMAS TWIN XT.

THOMAS AQUA-BOX – легко использовать, легко мыть

Компания Thomas для новых моделей усовершенствовала свой знаменитый аквафильтр, который используется для сухой уборки — теперь он приобрел вид закрытого контейнера. Сохранив фундаментальный принцип работы аквафильтра, производитель смог уменьшить его размеры. Это дало возможность уменьшить размеры и самих пылесосов. Новый фильтр получил название аквабокс (AQUA-BOX). Аквафильтры других компаний работают по принципу кальяна, что не обеспечивает должный уровень фильтрации, а ведь степень фильтрации — самая важная характеристика пылесоса. То, что вдохнули наши легкие, никак не удалишь. Мы не можем их прополоскать и отжать. Их надо беречь, а, значит, при покупке пылесоса обращать внимание на такую важную характеристику, как чистота исходящего воздуха. Фильтрация у Thomas действительно высочайшая: 99,99% пыли и 100% пыльцы!

Устройство аквабокс Thomas уникально и, конечно, запатентовано. Любители чистоты, безусловно, оценят его: качественно убирает, очищает воздух, и, что очень приятно, после работы легко моется. Надо всего лишь налить в него чистую воду, встряхнуть несколько раз и вылить. Всё — аквабокс чист!

Уборка в формате 3D

Моет дом и воздух в нем, и поверхность, и объем

Благодаря влажному выхлопу пылесосов Thomas пыль и шерсть, летающие в воздухе, осядут вниз и будут собраны пылесосом. Эффект удивительный: убирали пол, а очистили весь объем квартиры. И все, что для этого требуется, — залить 1 литр обыкновенной воды в аквабокс Thomas, установить моющийся долговечный HEPA-фильтр, произвести уборку и вылить грязную воду в унитаз. Результат поразит каждого неравнодушного к своему здоровью человека, когда он увидит, какой грязной стала вода после уборки. А воздух в квартире наполнится свежестью!

Моет только чистой водой

Пылесосы Thomas XT специалисты в вопросах влажной уборки. Многие избавляются от ковров в своих квартирах, надеясь таким образом упростить уборку помещений. Но, по последним исследованиям ученых, в помещениях без ковров очень высока концентрация пыли, шерсти и мелкого мусора в воздухе, в отличие от квартир, где есть ковры, мешающие своим ворсом их свободному перемещению. Главное — регулярно чистить ковры. А здесь незаменимыми помощниками станут пылесосы **Thomas XT,** так как они деликатно, но на всю глубину ворса уберут любое ковровое покрытие, и оно засияет новыми красками! И в результате такой полной очистки Ваш ковер будет долгие годы выглядеть, как новый. Пылесосы Thomas прекрасно моют плитку, линолеум, стены, окна. Вы забудете про швабру, так как пол после уборки пылесосами **Thomas XT** просто сияет и блестит. Не удивительно, ведь Вы моете пол только чистой водой из пылесоса, а не полощете швабру в мутной жиже ведра.

THOMAS XT: компактность и удобство!

Большое количество насадок для сухой и влажной уборки хранится в специальной фирменной сумке Thomas, а часто используемые насадки можно возить в особых гнездах на крышке пылесосов, то есть они всегда будут под рукой. Длинный шнур (8 метров) с автоматической смоткой позволяет убрать большую поверхность от одной розетки. Шланг имеет полную свободу вращения (360 градусов), что не даст заламываться шлангу при уборке. В новых моделях установлены уникальные ролики высокой проходимости. Для **Thomas XT** разработаны наглядные и понятные инструкции.

Легко и быстро вылив после уборки воду, Вы без проблем найдете для Вашего XT место для хранения, ведь размеры пылесосов THOMAS поколения XT сравнимы с размерами обычного, «сухого» пылесоса.

www.thomas.ru

КАЧЕСТВО • ДИЗАЙН • ТЕХНОЛОГИИ • ПРОИЗВОДСТВО •
THOMAS
СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ
с 1900 года

реклама

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ЖИР РУХНУЛ

Мы не так уж часто печатаем программы для худеющих. Вроде бы и так понятно: жри меньше, двигайся больше — и будешь выглядеть как парень с обложки Men's Health. Но сегодня особый случай: знаменитый американский фитнес-тренер Биджей Гаддур представил программу тренировок, особенно точно воздействующую на уровень метаболического отклика в организме. Мы не могли пройти мимо.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ; МЕТОДИКА: БИДЖЕЙ ГАДДУР

ФОТО: KENJI TOMA, CORBIS/ФСА

www.mhealth.ru MH

К

Биджей Гаддур

Как мы худели раньше? Бегали по утрам, руководствуясь спорной по нынешним временам логикой: «Бегуны худые!» Мы бегали много, ежедневно и на голодный желудок. Иногда для пущего эффекта надевая два свитера и обматывая пузо полиэтиленовой пленкой. Нет, мы худели, конечно же, но не все. И далеко не так быстро, как хотелось бы. И так бы все шло и дальше, если бы не тяга людей к естествознанию. Ведь задумался же как-то один умный человек: а почему бы не сделать телефон мобильным? Примерно в это же время другой человек начал ломать голову над тем, когда и почему, собственно, человек худеет?

Давай считать. Средний по всем параметрам человек потребляет где-то в районе 2000 ккал в день. Максимум калорий, который можно потратить на тренировке, ни в жизнь не превысит 1000 — обычно это 500–700 ккал. Итого: съел за неделю 14 000 ккал, потратил на тренировках (даже если их было пять, чего я не одобряю) 3500–5000 ккал, а то и меньше. А что делать с остальным? Как заставить организм тратить больше энергии, чем он съел за неделю, всего двумя-тремя тренировками? Ответ: воздействовать на уровень метаболического отклика.

Этим магическим словосочетанием называют комплекс реакций организма, выстраивающийся в ответ на интенсивный физкультурный стресс. Говоря просто: интенсивный стресс выбивает твой организм из состояния биологического равновесия, заставляя тратить массу энергии на то, чтобы вновь к этому равновесию вернуться. Наличие явного метаболического отклика заставляет твое тело сжигать массу калорий не на тренировке, а спустя часы и даже дни после нее. Если, конечно, тренировка была правильно составлена. Простым бегом или работой на кардиотренажерах в «целевой зоне жиросжигания» этого не добиться — тут метаболический отклик почти нулевой, а потому энерготраты заканчиваются, как только ты слезаешь с дорожки и пульс снижается до нормального.■

РЕВОЛЮЦИОННО КОМФОРТНОЕ БРИТЬЕ ДАЖЕ ПРОТИВ РОСТА ВОЛОС

Gillette
Fusion
PROGLIDE
POWER

МИКРОРАСЧЕСКА*
НАПРАВЛЯЕТ ВОЛОСКИ
К СВЕРХТОНКИМ# ЛЕЗВИЯМ

Gillette®

ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

*Только у бритв Power.

Первые лезвия в кассетах Fusion ProGlide тоньше, чем лезвия Fusion.

Реклама ©2012 The Gillette Company.

ДЛЯ УСИЛЕНИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО ОТКЛИКА НА НАГРУЗКУ ХОРОШИЙ ТРЕНЕР ПРИМЕНЯЕТ НЕСКОЛЬКО ПРИЕМОВ:

1 Использует сложные, многоплоскостные упражнения, нагружающие все тело сразу. Они наиболее энергоемки.

2 Комбинирует упражнения, сочетая в одном подходе или упражнении нагрузку на «верх» и «низ». Такой прием увеличивает гемодинамику, что тоже влияет на долгосрочные энергозатраты.

3 Заставляет тебя выполнять упражнения быстрее. Чем быстрее двигаешься, тем больше запасов энергии потратишь и тем большее количество часов твое тело будет вынуждено работать на повышенных оборотах — чтобы эти затраты возместить и распихать по нужным местам.

4 Применяет непривычные, ранее незнакомые или малоиспользуемые тобой упражнения. Такой прием увеличивает стресс-реакцию на нагрузку, делая ее максимально жесткой, непривычной. В результате, даже если у тебя за плечами многолетний стаж тренировок, ты начинаешь реагировать на тренинг так, как это было в благословенный начальный период — изменения происходят быстро и с большой интенсивностью. А именно — ты с легкостью худеешь.

Перед тобой пример метаболической программы для похудения новейшего поколения. Ее автор Биджей Гаддур подошел к организации тренировок максимально креативно и учел все необходимые компоненты, которые мы обсудили выше.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендации таковы: в течение месяца следует проводить по три тренировки в неделю, например по понедельникам, средам и пятницам. На каждом занятии следует либо сосредоточиться на одной из приведенных матриц, либо выполнять 2-3 из них. Выполняй матрицу, как обычный круг: делай все упражнения подряд, без отдыха между ними. На каждое упражнение затрачивай ровно 30 секунд, стараясь сделать максимум повторов за это время. Выполнив всю матрицу, отдохни минуту, а затем либо повтори ее же, либо переходи к следующей — все на твое усмотрение. Главное условие — сделать 8 кругов за тренировку.

РЕВОЛЮЦИОННО КОМФОРТНОЕ БРИТЬЕ ДАЖЕ ПРОТИВ РОСТА ВОЛОС

МИКРОРАСЧЕСКА
направляет волоски к лезвиям для легкого и тщательного бритья

МИКРОИМПУЛЬСЫ POWER
для снижения сопротивления

5 СВЕРХТОНКИХ ЛЕЗВИЙ*
для революционного скольжения

Gillette Fusion PROGLIDE POWER

Gillette

ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

Реклама. 12+ * Первые лезвия в кассетах Fusion® ProGlide™ тоньше, чем лезвия Fusion®

МАТРИЦА 1

Берпи с одной гантелью

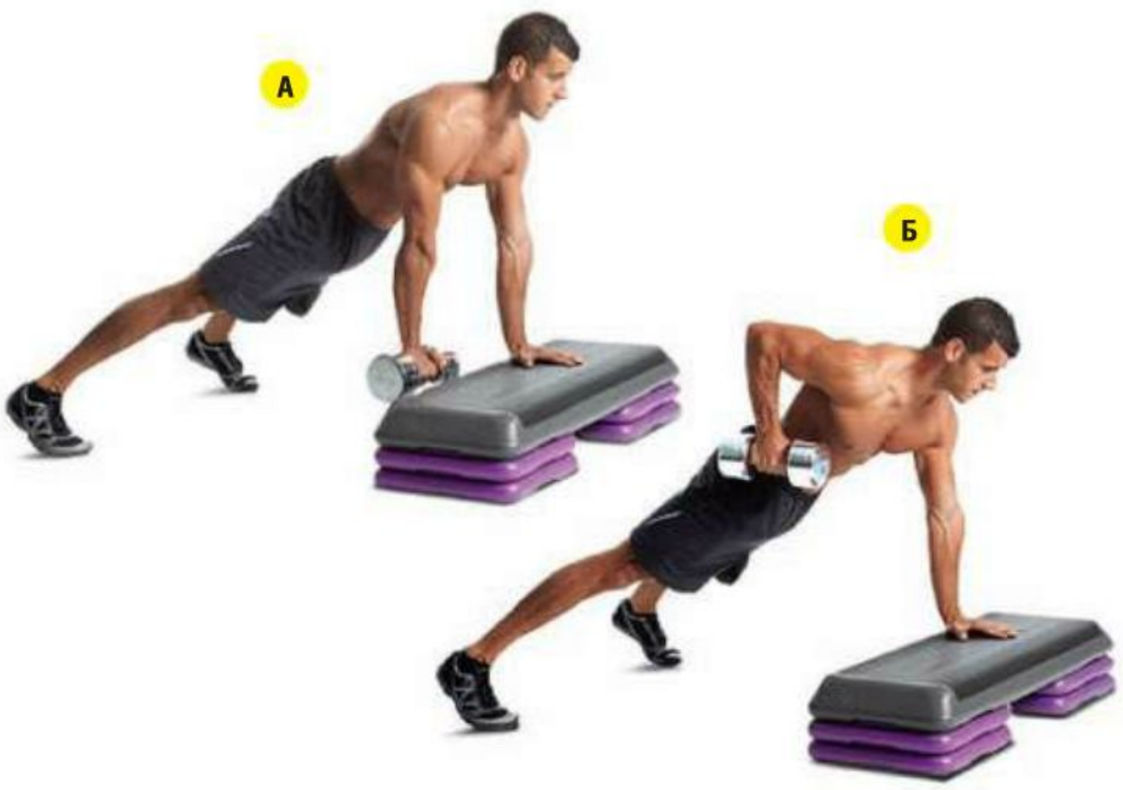
Встань перед степ-платформой или любой другой надежной опорой не более 30–40 см высотой. Ноги поставь шире плеч, в правую руку возьми гантель и помести ее рядом с бедром правой ноги **(А)**. Присядь вниз и поставь на степ левую ладонь, как показано на фото **(Б)**. Опираясь на левую руку, отпрыгни назад в упор лежа **(В)**, после чего прыжком сразу же вернись в предыдущее положение. Теперь сделай выпрыгивание вверх **(Г)**. Приземлившись, немедленно начинай следующий повтор. Сделай максимум повторов за 30 секунд, после чего смени руку и продолжи — те же 30 секунд.

усложни: опирайся не на платформу, а на пол или возьми гантель потяжелее.

Берпи с тягой ренегата

Повтори три шага из предыдущего упражнения — до упора лежа на левой руке, в правой руке гантель **(А)**. Подтяни гантель к поясу, сведя лопатки **(Б)**, после чего вернись в исходное положение — сначала прыжком вернувшись в присед, а затем просто выпрямив ноги и корпус (на этот раз можешь себе позволить обойтись без выпрыгивания). Сделай максимум повторов за 30 секунд, после чего смени руку и продолжи — те же 30 секунд.

усложни: опирайся на пол, а не на платформу, делай 2 повтора тяги вместо одного или возьми гантель посолиднее.



Берпи с жимом гантели вверх одной рукой

Повтори четыре шага первого упражнения — сядь в присед, отпрыгни в упор лежа, вернись в присед и выпрямись. Теперь, не останавливаясь, подними гантель на уровень плеча **(А)** и выжми ее над головой **(Б)**. Вернись в исходное положение. Сделай максимум повторов за 30 секунд, после чего смени руку и продолжи — те же 30 секунд.

усложни: опирайся на пол, а не на платформу или возьми более тяжелый вес.

МАТРИЦА 2

Жим гладиатора

Сядь на пол, опираясь на него правой рукой. В левую руку возьми гантель и подними ее над головой. Левую ногу согни в колене так, чтобы ее стопа полностью стояла на полу. Правую ногу держи прямой **(А)**. Оторви таз от пола **(Б)** и, удерживая это положение, выполняй жимы гантели левой рукой **(В)** на протяжении 30 секунд. После истечения времени, смени руку и ногу и продолжи подход — еще 30 секунд.

усложни: возьми гантель тяжелее.

Выпад назад со свингом одной рукой

Встань прямо, поставив ноги на ширину таза и подняв гантель правой рукой над собой **(А)**. Отшагни назад правой ногой и опустись в выпад, одновременно по дуге опустив прямую руку с гантелью вниз, близко к внутренней поверхности бедра левой ноги **(Б)**. Задержись в этом положении на секунду, после чего вернись в исходное положение и повтори. Сделав максимум повторов за 30 секунд, смени ногу и руку и продолжи — еще 30 секунд.

усложни: двигайся быстрее или используй гантель большего веса.

Высокая тяга гантели с латеральным выпадом

Поставь ноги на ширину плеч и расположи гантель, стоящую вертикально, между ступнями **(А)**. Присядь вниз и возьмись за верхнюю часть гантели обеими руками **(Б)**. Быстро выпрямись и подкинь гантель вверх так, чтобы ее верхняя часть оказалась у тебя на ладонях **(В)**. Вновь сделай присед **(Г)** и, поднимаясь вверх, отшагни правой ногой в сторону, опустившись в латеральный выпад **(Д)**. Вернись в исходное положение и повтори. По истечении 30 секунд продолжи, делая выпад в сторону левой ногой.

усложни: двигайся быстрее или используй гантель большего веса.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕРИЯ. ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ **GILLETTE FUSION PROGLIDE**

В 3 РАЗА БОЛЬШЕ СМАЗЫВАЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ*

ДЛЯ ЛУЧШЕГО СКОЛЬЖЕНИЯ ОТ GILLETTE!

* По сравнению с гелями для бритья Gillette Series.

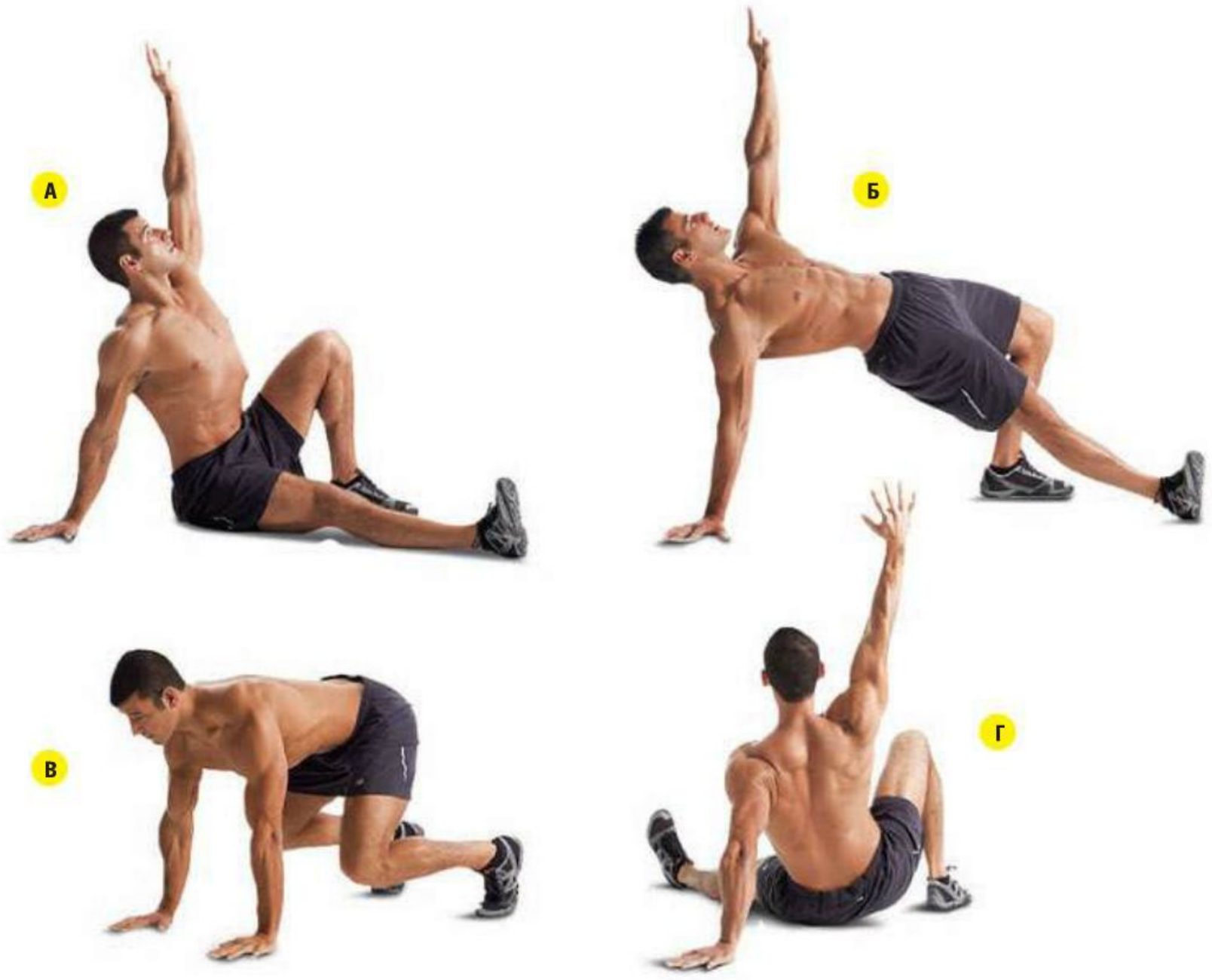
Реклама.

МАТРИЦА 3

Присядка

Сядь, выпрямив правую ногу, левую ногу согни, правой рукой обопрись об пол. Подними левую руку вверх **(А)**. Оторви таз от пола **(Б)** и переверни влево, встав на пол обеими ладонями и мысками обеих ног, но не касаясь земли коленями **(В)**. Вновь повернись влево, оставив левую ладонь и правую стопу на полу и выпрямив правую ногу **(Г)**. Двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение. Повторяй на протяжении 30 секунд.

усложни: двигайся быстрее или держи прямую ногу на весу.



Горилла

Поставь ноги чуть шире плеч, присядь и коснись пола кончиками пальцев **(А)**. Это исходное положение. Теперь выпрыгни вверх как можно мощнее, в прыжке коснувшись груди одним или двумя кулаками **(Б)**. Мягко приземлись в исходное положение и сразу же повтори прыжок.

усложни: прыгай выше, попробуй успеть коснуться груди 3–4 раза или прыгай, двигаясь вперед-назад или вправо-влево.

Отжимания с живота

Ляг на пол лицом вниз, вытянув руки в стороны **(А)**. Это исходное положение. Быстро подтяни руки к боковой поверхности груди, поставив ладони на пол и прижав локти к корпусу **(Б)**. Сделай одно очень быстрое отжимание **(В)**. Двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение. Продолжай на протяжении 30 секунд.

усложни: отжимайся с опорой только на одну ногу, подняв вторую вверх.

Танцующий краб

Прими положение обратного упора лежа, развернувшись спиной к полу. Ступни поставь под колени, ладони под плечевыми суставами, полностью выпрямив руки **(А)**. Быстро выпрями одну ногу **(Б)**, а затем другую. Продолжай чередовать ноги до истечения 30 секунд.

усложни: двигайся быстрее.

Обезьяньи выпады

Поставь ноги на ширину двух шагов и, согнув правую ногу, опустись в выпад, коснувшись пола кончиками пальцев **(А)**. Не меняя положения ступней, оторви пальцы от пола и переместись на левую ногу **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Продолжай 30 секунд.

усложни: перемещайся из стороны в сторону пологим прыжком, чуть отрывая обе ступни и руки от пола.

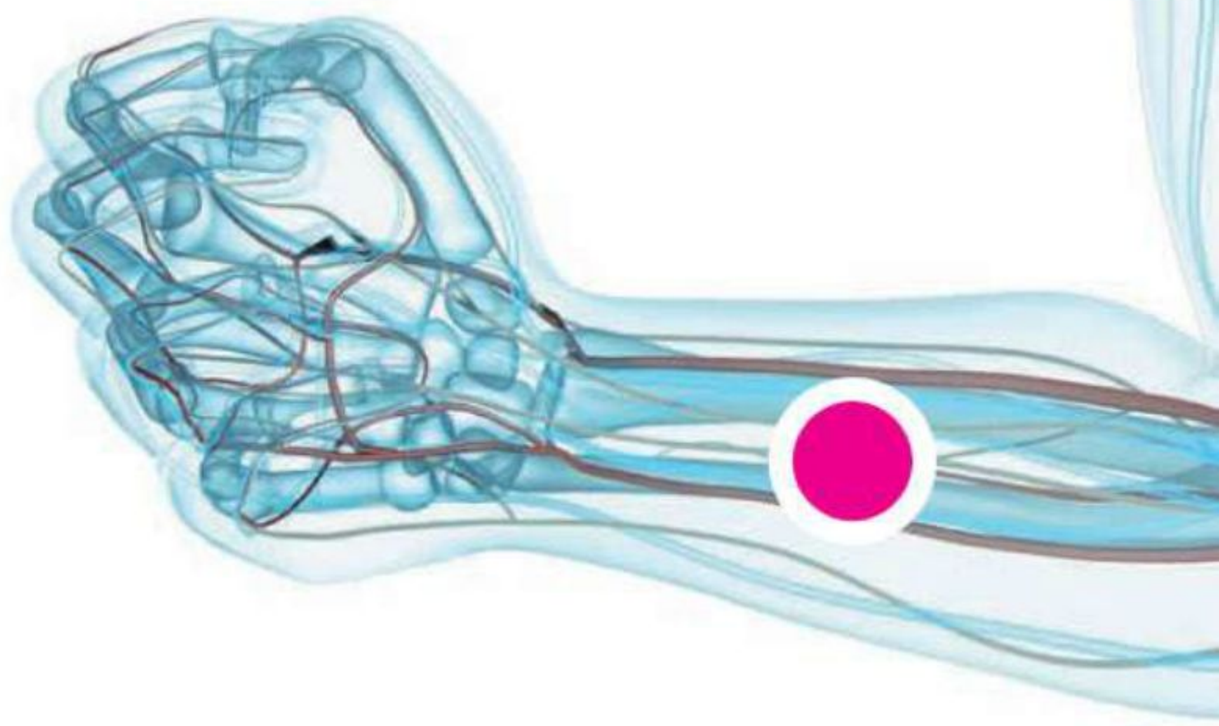
Гусиный шаг

Встань прямо, поставив ступни на ширину таза. Ладони сцепи за затылком, разведи локти в стороны и сильно сведи лопатки **(А)**. Присядь так низко, как только сможешь, не отрывая пяток от пола **(Б)**. Находясь в этом непростом положении, ходи вперед и назад, пока не истекут положенные 30 секунд.

НЕ РАДИ МЫШЦ

Большинство из нас ходит в тренажерный зал, просто чтобы подкачать мускулы и хорошо выглядеть. Но обрати внимание на эту тренировку — с ней ты не только станешь крупнее, но и выстроишь основательную защиту против самых неприятных болезней.

ТЕКСТ: БРИТТАНИ КЕННЕДИ, ДМИТРИЙ СМИРНОВ



Тренажерный зал — это не только кубики на животе и футболки, туго обтягивающие бицепсы. Творцы физкультурной революции мечтали, что со штангой ты обретешь счастье и долголетие — ведь жизнь без болезней просто обязана приносить радость. Последние научные исследования доказывают, что это и впрямь возможно. К примеру, ученые из Harvard School of Public Health установили, что увеличение энергозатрат всего на 1000 ккал в неделю способно снизить риск смерти от распространенных заболеваний аж на 20%. Мы составили для тебя тренировку, которая на дальних рубежах укрепляет оборону твоего тела от пяти самых больших проблем — включая отупение.

1. СИЛА ПРОТИВ...

ПЕРЕЛОМОВ

Предусмотрительные парни стараются быть сильнее. Если избегать штанги, с годами будет уменьшаться не только мышечная масса, но и плотность костей. И речь не только о том, что ты рискуешь свалиться с плохо заживающим переломом шейки бедра когда-то там, на старости лет. И в бодрые 35 мужик с крепкими костями в какой-нибудь незначительной аварии отделается ушибами, а тот, кто презирает тяжести, покроется гипсом. Развивай силу, наращивай мышечную массу. Старайся чаще работать с весами, превосходящими 70–80% от одноповторного максимума в основных упражнениях — приседаниях, становой тяге и жиме лежа.

2. КОМПЛЕКС ПРОТИВ...

БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

Нагружая как можно большее количество мышечных групп за тренировку, ты радуешь свой главный мускул. “Ритмичное сокращение и расширение артерий тренирует способности сердечной мышцы к дилатации (растягиванию) и прекрасно насыщает сердце кислородом”, — утверждает доктор Джонатан Майерс из Palo Alto Veterans Affair Health System. И вообще — комплексная нагрузка прогоняет через твой организм большие массы крови, промывая и питая его в ускоренном режиме. Поди плохо.

3. БЕГ ПРОТИВ...

РАКА ПРОСТАТЫ

Ты и не знал, а каждый десятый мужчина, закончивший жизнь в трудоспособном возрасте, умирает как раз от злокачественных образований. Вздрогнул? Так вот, в Harvard University выяснили, что регулярные интенсивные кардионагрузки снижают долговременный риск подхватить, к примеру, рак простаты, на 61%. Вообще все виды физической активности, предполагающие резкое ускорение метаболических процессов в организме (бег, плавание, езда на велосипеде, игровые виды спорта и круговые тренировки с отягощениями), мешают росту опухолей всех видов.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER CROWTHER ASSOCIATES, ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

4. РАЗОГРЕВ ПРОТИВ...

БОЛИ В СУСТАВАХ

Грамотная разминка, заботящаяся о мобильности суставов, повышающая координацию и функциональную гибкость, — не что иное, как полезнейшее вложение в здоровье опорно-двигательного аппарата. Исследователи из Nottingham University доказали: если ты не разогреешься и получишь в результате пусть малозаметную, но травму, вероятность развития впоследствии воспалительных заболеваний суставов и позвоночника вырастает сразу в 4,2 раза.

5. ТЯЖЕСТИ ПРОТИВ...

ОТУПЕНИЯ

И вновь о тяжелых предметах — но теперь уже в контексте сохранения памяти и остроты мышления. Мозгу нужно много свежей крови, чтобы работать в полную силу. Так вот, пауэрлифтинг каким-то образом заставляет "плохой" холестерин бежать из крови в печень, где он и погибает. А сосуды без холестериновых бляшек — гарантия того, что голова получит свою порцию крови.

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ

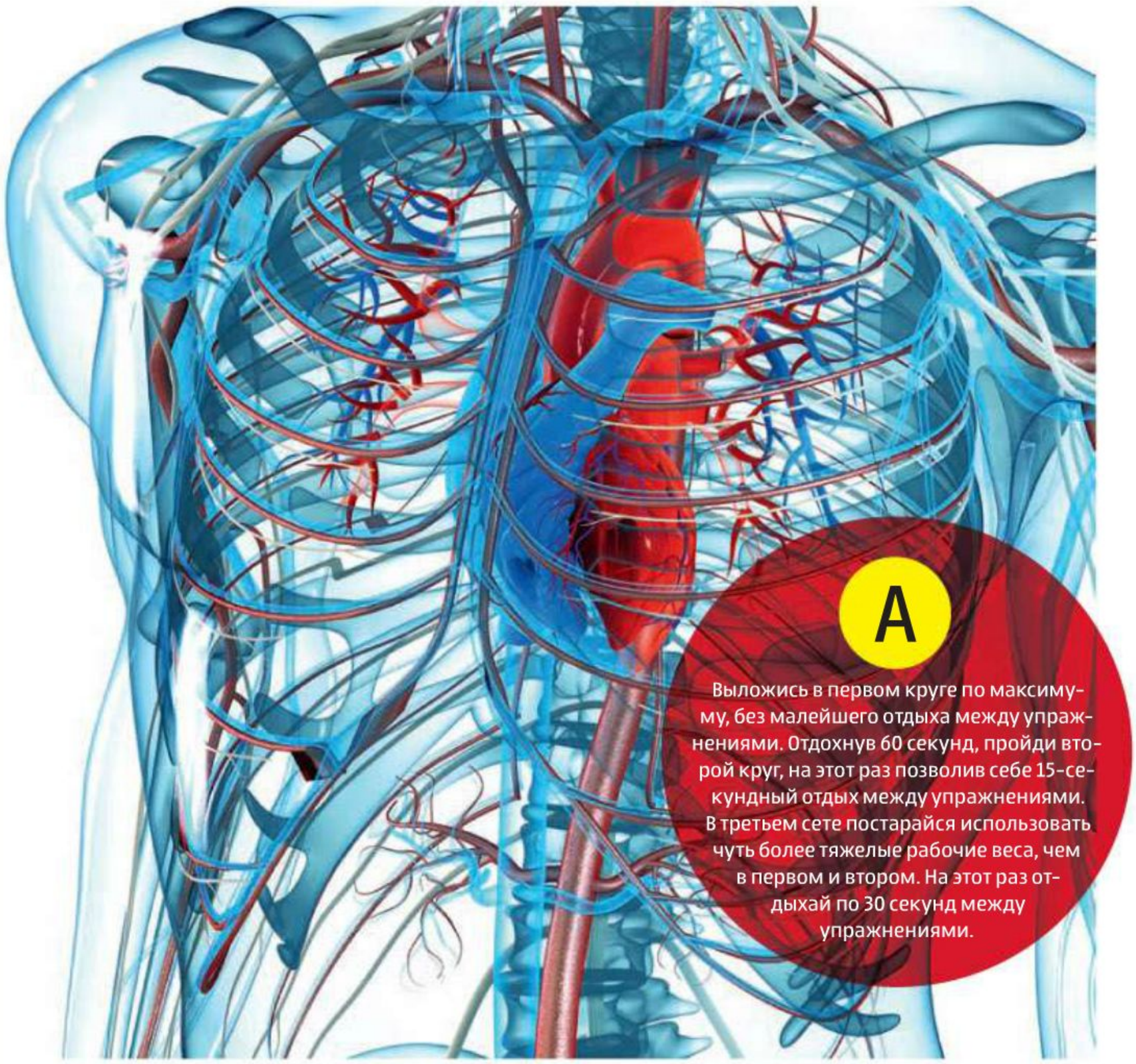
Предлагаем твоему вниманию наиболее здоровый вариант тренировки в тренажерном зале. Она состоит из трех кругов, составленных специально для тебя тренером по фитнесу Олли Остером. Эта тренировка не только снабдит тебя дополнительными килограммами мышц и позволит избавиться от лишнего жира, но и, благодаря объединению всех вышеописанных принципов, поспособствует интенсивному оздоровлению.

Сначала — разминка

Пройди ровно 1 км на гребном тренажере. Такая нехитрая разминка быстро согреет мышцы и основные суставы, тем самым снизив риск развития артрита.

1. Сядь на тренажер и, согнув ноги, подвинься к месту закрепления рукояти. Возьми рукоять, выпрями руки и чуть прогни спину. Теперь, используя ноги и корпус, отодвинься назад и потяни рукоять на себя.

2. Закончи гребок, почти полностью выпрямив ноги, подтянув рукоять к животу и ощутимо сведя лопатки. Вернись в исходное положение и повтори.



A

Выложись в первом круге по максимуму, без малейшего отдыха между упражнениями. Отдохнув 60 секунд, пройди второй круг, на этот раз позволив себе 15-секундный отдых между упражнениями. В третьем сете постарайся использовать чуть более тяжелые рабочие веса, чем в первом и втором. На этот раз отдыхай по 30 секунд между упражнениями.

ЧАСТЬ А. ЗАЩИТА СЕРДЦА

Нагрузи максимум мышц и обеспечь сердцу приток живительного кислорода.

А1. Подтягивания обратным хватом

А Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч и отдав плечи вверх.
Б Не раскачивая корпусом, подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделай максимально возможное количество повторов.

А2. Приседания со штангой на спине

А Помести штангу себе на трапеции чуть ниже седьмого шейного позвонка. Выпрями спину, ноги поставь на ширину плеч.
Б Отводя таз назад, согни ноги в коленях и опустись в глубокий сед. Сделай 8–12 повторов с приемлемым для данного количества повторений весом.

А3. Жим гантелей лежа на фитболе

А Ляг спиной на фитбол, согнув ноги в коленях и поместив согнутые в локтях руки с гантелями по сторонам от груди. Ладони разверни друг на друга.
Б Прижимая локти к корпусу, выжми гантели над собой, почти полностью выпрямив руки. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделай 15 повторов с максимально тяжелым для данного количества повторов весом.

А4. Становая тяга с гантелями

А Встав между гантелями, лежащими на полу, присядь вниз, не отрывая пяток от пола. Возьмись за гантели, выпрями руки и спину.
Б Синхронным усилием ног и спины оторви гантели от пола, разогнув корпус и выпрямив ноги. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 8–12 повторов с таким весом, чтобы последние два повтора получились ощутимо тяжелыми.

Чувствуй...
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРЕПАРАТА ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ
ОАО «Фармстандарт-Томскхимфарм». Р N ЛП–001389. Реклама.

Зачем чувствовать боль,
если можно чувствовать
что-то другое.

НЕКСТ® — новый препарат от боли.

ЧАСТЬ Б. АТАКА НА РАК

Круг метаболической направленности раскрутит обмен веществ.

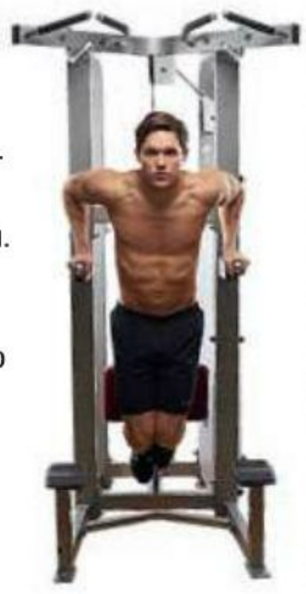
Б1. Жим гантели стоя с подъемом на мыски

А Встань прямо, подняв гантель к плечу. Чуть подсядь вниз и, помогая себе ногами, вытолкни гантель над головой, встав на мыски.
Б Задержись на мысках ровно секунду, после чего аккуратно вернись в исходное положение. Сделай 8–12 повторов для каждой руки.

Б2. Болгарский сплит-присед

А Взяв в руки гантели, поставь одну ногу на степ, расположенный за твоей спиной на расстоянии метра.
Б Аккуратно согни впереди стоящую ногу в колене и опустись вниз, пока бедро не станет параллельным полу. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай по 15 повторов для каждой ноги.

Б3. Отжимания на брусьях



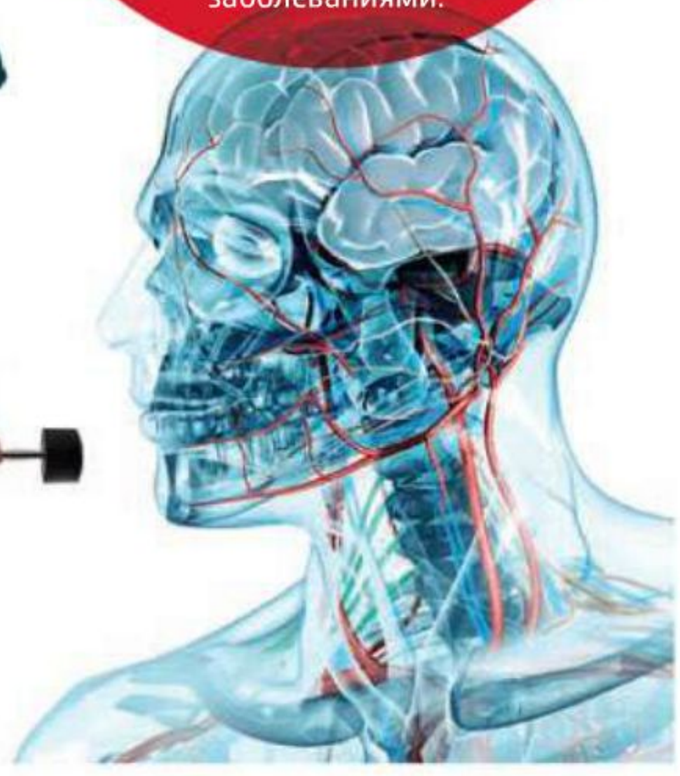
А Заберись на брусья, выпрямив руки, отведя таз назад, чуть наклонив корпус вперед и скрестив лодыжки.
Б Плавно опустись вниз, пока плечи не станут параллельны полу, после чего вернись в исходное положение. Сделай 8–12 повторов, при необходимости повесив дополнительный вес себе на пояс.

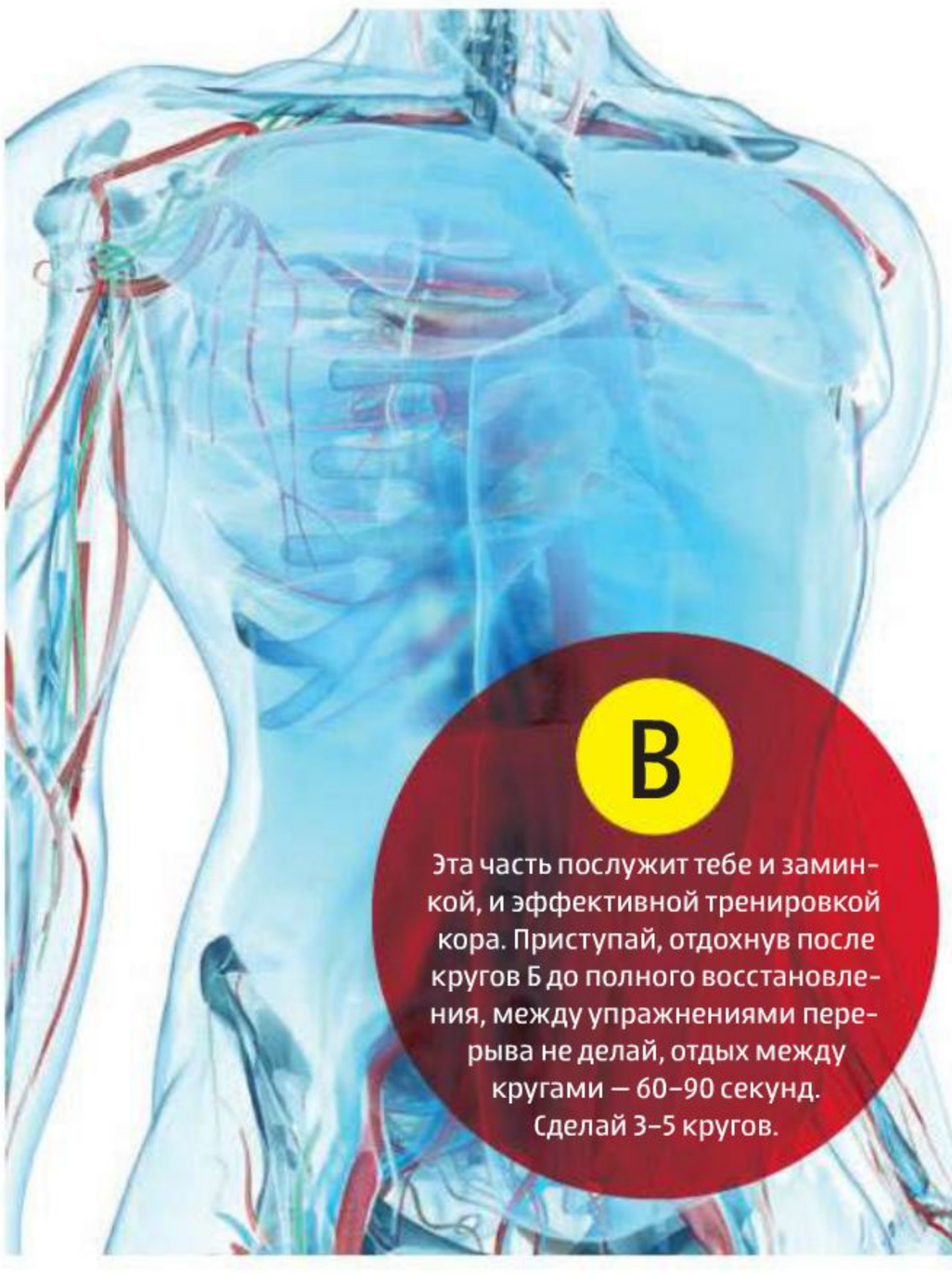
Б4. Тяга штанги в наклоне

А Поставь ноги на ширину плеч, чуть согни их в коленях и, взяв штангу широким прямым хватом, наклонись вперед, пока гриф не опустится чуть ниже коленей.
Б Сводя лопатки, подтяни гриф к низу живота. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 8–12 повторов.

Б

Отдохнув после кругов А до полного восстановления, заходи на круги Б. Отдых между упражнениями — 30–45 секунд, между кругами — 90–120 секунд, всего сделай три круга упражнений Б. Так ты поддержишь интенсивность тренировки на уровне, достаточном для ускорения метаболизма и борьбы с вероятными раковыми заболеваниями.





В

Эта часть послужит тебе и заминкой, и эффективной тренировкой кора. Приступай, отдохнув после кругов Б до полного восстановления, между упражнениями перерыва не делай, отдых между кругами — 60–90 секунд. Сделай 3–5 кругов.

ЧАСТЬ В. СТРАХОВКА ДЛЯ СПИНЫ

Укрепи мышцы кора, застраховав себя от вероятных травм позвоночника в будущем.

В1. Группировка на фитболе

А Прими положение упора лежа, руки поставив на пол, а ступни прямых ног — на мяч.
Б Сохраняя кор напряженным, подтяни колени к плечам, подкатив мяч в сторону головы. Плавно вернись в исходное положение, откатив мяч обратно. Сделай 15 повторов.

В2. Скручивания на фитболе

А Ляг спиной на мяч, поставив согнутые в коленях ноги на пол, ступни на ширине плеч. В руки возьми диск от штанги и удерживай его на груди.
Б Скрутись, приблизив плечи к тазу, но не поднимай весь корпус вверх, двигаться должна лишь верхняя его часть. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 15 повторов.

В3. Планка с опорой на фитбол

А Встань в планку, поставив предплечья на мяч, выпрямив ноги и втянув живот.
Б Продержись в этом положении 30–60 секунд, не меняя положения тела, рук и ног.

E-ON energy drink. Citrus punch. E-ON энергетический напиток. Цитрус панч.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

LIFE IS ON*

*ВКЛЮЧИСЬ В ЖИЗНЬ

ВЫБИРАЙ ВАЖНОЕ. ДОБИВАЙСЯ ЦЕЛЕЙ.
СМАКУЙ ДЕТАЛИ. НАСЛАЖДАЙСЯ ВКУСОМ.

НОВЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК

www.facebook.com/EON.LifeIsOn

ТЯГИ НЕ ХВАТАЕТ?

ВОПРОС **Давно мечтаю освоить становую тягу, но боюсь — знакомые в зале периодически пугают, что, мол, это вредно для спины и вообще делать ее совсем не обязательно. И потом, все ее как-то по-разному делают. В общем, научите меня, пожалуйста, я совсем запутался!** *Вадим*

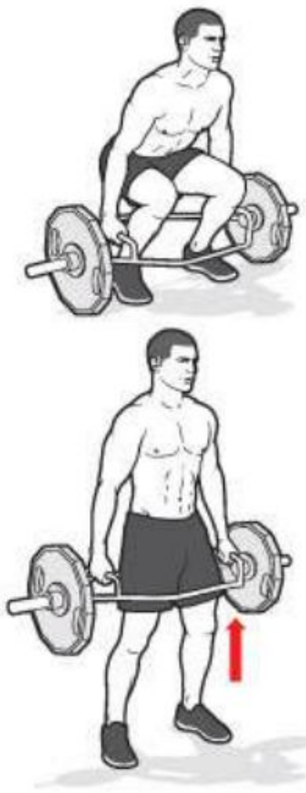
ОТВЕТ **Становая тяга — одно из самых полезных упражнений в твоем железном арсенале. Это если ты правильно выучил технику, учел свои анатомические особенности и четко поставил цель тренировок. Познакомься вот с этими четырьмя вариантами тяги, чтобы выбрать подходящую именно тебе.**

1. Тяга трэп-грифа

ПОЛЕЗНА ДЛЯ: *тех, кто только осваивает технику становой тяги.*

Из-за необычной формы трэп-грифа центр тяжести твоего тела расположен прямо над центром тяжести снаряда, а не чуть позади него, как при работе с обычной штангой. Благодаря этому движение в большей степени напоминает приседания со штангой в руках, почти исключая во многом опасный момент наклона корпуса вперед. Такое положение корпуса в разы снижает риск получения травмы поясничного отдела позвоночника.

ВЫПОЛНЕНИЕ: встань внутрь грифа, поставь ступни на ширину таза и с прямой спиной присядь вниз, взявшись за рукояти снаряда нейтральным хватом. Это исходное положение. Не округляя спину, выпрями ноги и корпус и подними вес. Аккуратно верни снаряд на пол и повтори.

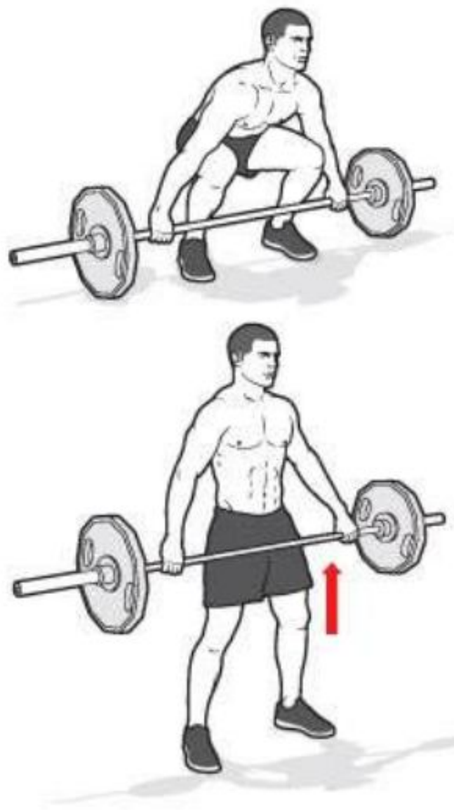


2. Рывковая тяга

ПОЛЕЗНА ДЛЯ: *тех, кто хочет нарастить мышцы на верхней части спины.*

Помимо того что рывковая тяга усложняет жизнь мышцам предплечий и кистей, отвечающим за хват, она также создает больше нагрузки на верх спины, расширяя ее и делая толще.

ВЫПОЛНЕНИЕ: поставь ноги на ширину таза, присядь вниз и возьмись за гриф хватом сверху, расположив свои кисти как можно ближе к дискам. Это исходное положение. Удерживая поясницу чуть прогнутой, оттолкнись ногами от пола и выпрямись, подав таз вперед. Аккуратно верни штангу в исходное положение и повтори тягу.

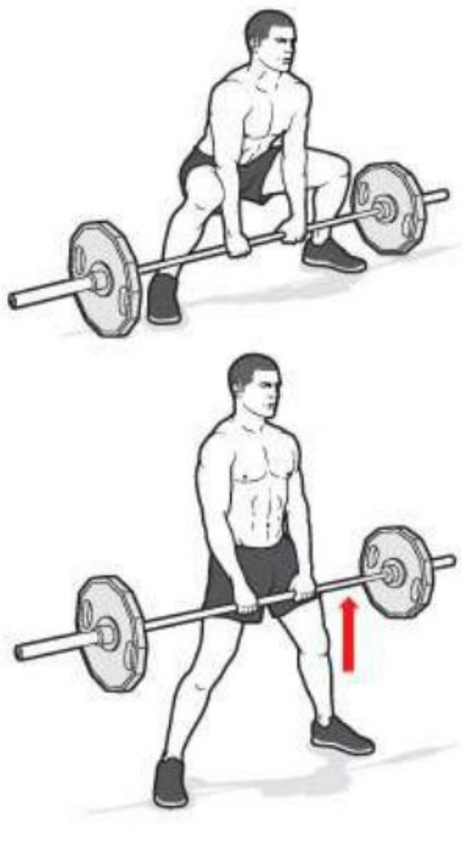


3. Тяга сумо

ПОЛЕЗНА ДЛЯ: *высоких и не очень гибких парней, имеющих сложности с выполнением обычной становой тяги.*

Увеличение ширины стойки облегчает момент дотягивания руками до грифа с прямой спиной. Именно поэтому высоким людям с посредственной подвижностью голеностопа и тазобедренных суставов “сумо” подходит несколько больше, чем классическая становая тяга.

ВЫПОЛНЕНИЕ: поставь ноги на ширину двух шагов, чуть развернув ступни наружу. Отведя таз назад, присядь и возьмись за гриф. Сохраняя небольшой прогиб в пояснице, подними штангу, выпрямив корпус и ноги. Вернись в исходное положение и повтори.

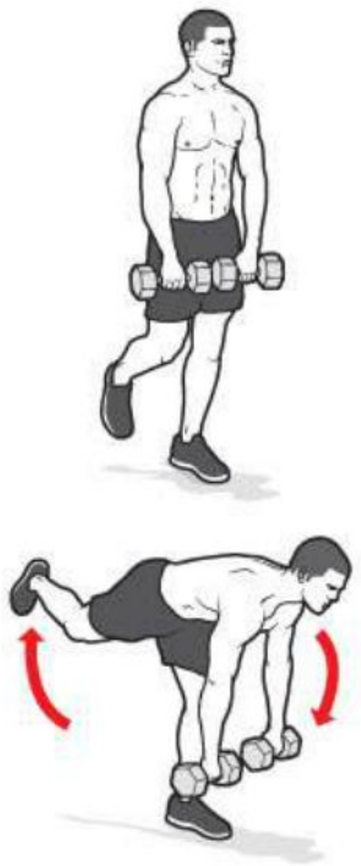


4. Тяга на одной ноге с гантелями

ПОЛЕЗНА ДЛЯ: *укрепления кора и профилактики болей в пояснице.*

Этот вариант становой тяги снижает нагрузку на поясницу и позволяет отдельно работать над мышцами задней поверхности бедра каждой ноги. Плюс ко всему он неплохо развивает баланс и ощутимо нагружает мышцы кора.

ВЫПОЛНЕНИЕ: возьми в руки гантели и встань на левую ногу, чуть согнув ее в колене. Правую ногу отведи назад. Сохраняя единую линию между бедром правой ноги и корпусом, наклонись вперед, опустив гантели до середины голени. Правая нога при этом должна подниматься вверх по мере увеличения наклона вперед. Вернись в исходное положение и повтори.



ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

РАЗМИНКА НА МИНУТУ

Если у тебя мало времени или сил на тренировку, трать его с умом. Всего одного упражнения может быть достаточно, чтобы качественно и эффективно размяться перед становой тягой, особенно если остановишь свой выбор на “выпадах Хищника”. Это упражнение всего за минуту освежит нервно-мышечные связи и придаст дополнительной мобильности тазобедренным суставам.

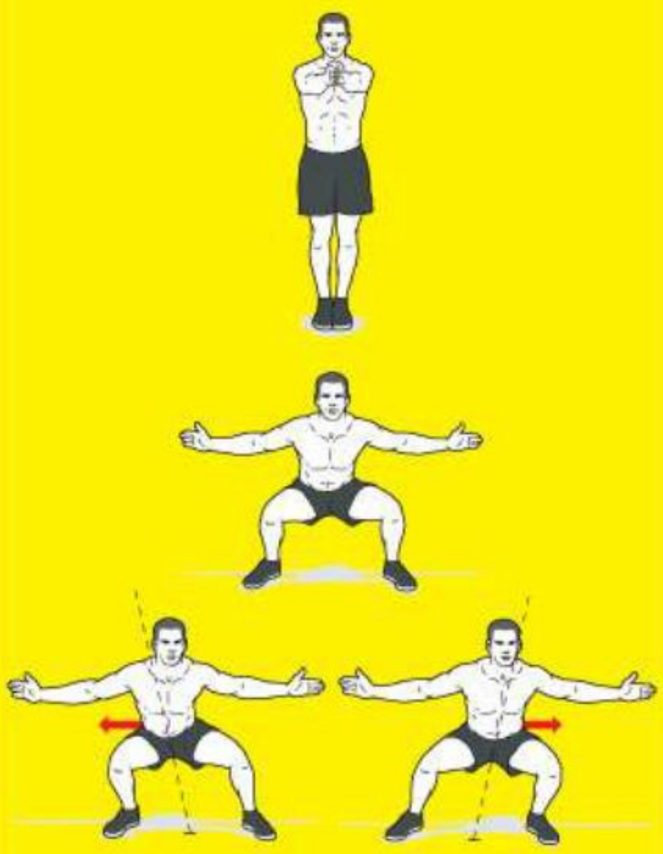
Выполнение

1. Встань прямо, поставив ноги вместе. Руки подними перед собой, соединив ладони. Это исходное положение.

2. Прыжком расставив ноги, опустись в присед. Одновременно с этим разведи руки в стороны, сильно сведя лопатки.

3. Теперь, не разводя лопаток, покачайся вправо-влево, перенося вес то на одну, то на другую ногу. Вернувшись на центр, прыжком поднимись и вновь прими исходное положение.

Повторяй это упражнение по 60 сек. перед каждой тренировкой, постепенно увеличивая темп и амплитуду выполняемых движений.



КАК ЛУЧШЕ — ВКЛЮЧАТЬ РЫВОК ИЛИ ТОЛЧОК ШТАНГИ В ТРЕНИРОВКУ ПОЛНОСТЬЮ ИЛИ РАЗБИВАТЬ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПО ФАЗАМ НА РАЗНЫЕ ДНИ?

Александр

Если речь о специализации на тяжелой атлетике не идет, то оба эти движения можно выполнять по разу в неделю, вставляя их в самое начало занятия, поскольку выполнение толчка и рывка требует проявления скоростных качеств, а их обычно тренируют, пока атлет свеж. Если же ты хочешь увеличить максимальные результаты в этих движениях, то, несомненно, их надо разбивать на отдельные фазы, отрабатывая каждую дополнительно. Но, в любом случае, полное выполнение хотя бы рывка должно происходить достаточно часто. Конкретная частота зависит от интенсивности каждого занятия и количества тренировок в неделю.

Подскажи, пожалуйста, минимальный набор инвентаря для занятий в домашних условиях, ну и чтобы это все добро хотя бы на балконе помещалось.

Сергей Щ.

Я бы остановился вот на каком списке. Штанга, не обязательно олимпийского стандарта, но достаточно прочная с пределом в 100–130 кг — с помощью нее будешь тренировать силу “низа”. Две разборные гантели с весом в диапазоне 10–40 кг — они будут основными помощниками в развитии “верха” тела. Набор гирь от 12 до 32 кг — в условиях домашнего тренинга они главный метаболический инструмент. Ну и приятные мелочи: турник в дверном проеме, прочная скамья с изменением наклона, фитбол и хотя бы один жесткий медбол для упражнений реабилитационного плана.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

При становой тяге не могу удержать штангу в руках (тяну классикой, используя прямой хват). Подключая кистевые лямки (на том же самом весе), легко делаю в два раза больше повторов. Что делать: использовать лямки и уверенно наращивать вес или долбить тот же самый вес без лямок, пока не смогу выполнить нужное количество повторов?

Сергей-ТТ

Я, как осторожный тренер, давно являюсь сторонником постоянного использования кистевых ремней при выполнении становой тяги. Для развития хвата вполне достаточно отдельных специальных упражнений или отказа от ремней на разминочных подходах в тяге. Особого смысла в полном отказе от ремней нет. Постоянно натруженный хват чаще приводит к травмам, нежели к гармоничному развитию результатов в тяге. В качестве личного примера скажу, что постоянно тяну с лямками, однако на соревнованиях не имею проблем с силой хвата, и на сегодняшний день мой лучший результат — 295 кг.

11.2012

Guide to Style

РЕШЕНИЕ

Пошли по миру

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Монки — кожаные ботинки с одной или двумя пряжками с наружной стороны — названием своим обязаны тем, что впервые были замечены на ногах монахов (правда, в текстильном варианте). В течение веков эта обувь то приобретала бешеную популярность, то предавалась полному забвению. В этом сезоне монки снова "вышли в люди", и их предлагают активно носить. Хочешь — с классическими брюками, а хочешь — с джинсами или чиносами.

Держи строй

Камуфляж украшает мужчину. И если тебе не повезло надолго влиться в ряды вооруженных сил страны, в этом сезоне используй шанс поиграть в солдатики хотя бы на уровне обмундирования — милитаристские рисунки сейчас в большом почете.

Adidas Originals

River Island

Energie

Mascotte

Guardiani Sport

Topman

People

Barbour

Dior

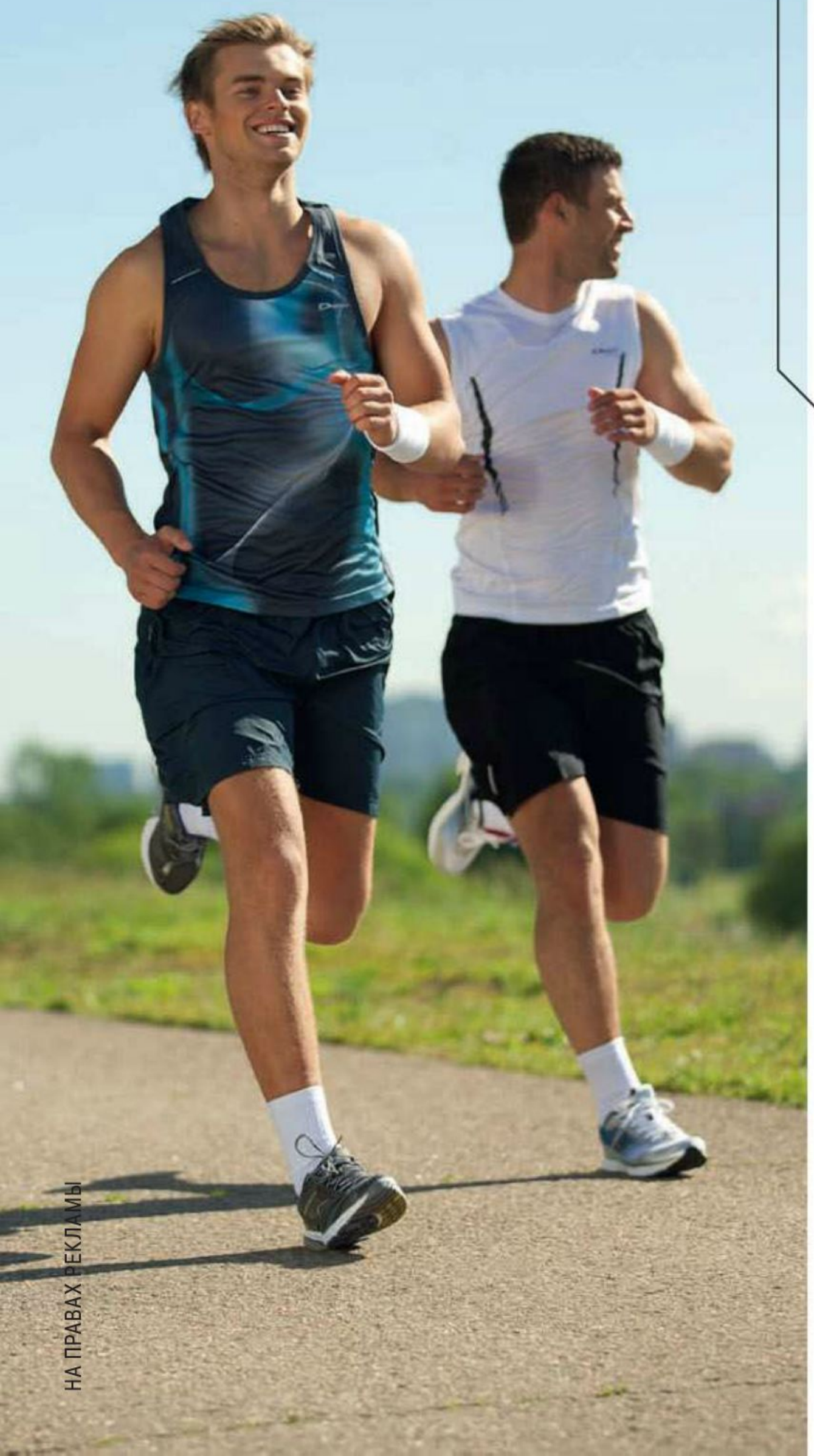
Versace

Zegna Sport

Demix

ПОЛНАЯ КОМПЛЕКТАЦИЯ ОТ DEMIX

Спортивная форма, в которой тебе будет тренироваться еще удобней и приятней



Выходя на игровую площадку в старых трениках, растянутой майке в пятнах от кетчупа и помятых кроссовках, ты всем своим видом показываешь, что тебе плевать не только на себя, но и на результат. Уже не говоря о том, что наблюдать за тобой будет совсем неинтересно девушкам, пришедшим поболеть за твою команду. Каким бы хорошим игроком ты ни был. Или, например, собрался ты побегать – по парку, вокруг дома, на стадионе, не важно. Нахлобучил застиранную мастерку от спортивного костюма, штаны от которого ты уже давно потерял, шорты, в которых ходил в школу на физкультуру, и кеды, которые «не жалко», и пошел. Побежал то есть. Нет, так не пойдет. Даже если ты за пару минут пробегаешь километр, а стометровку – за десять секунд.

Скажешь, что тебе неважно, как выглядеть, потому что на тебя никто не обращает внимания? Что тренируешься для себя, и не имеет значения, в какой одежде поддерживать свою форму? А вот и неправда: тренируешься ты для того, чтобы нравиться девушкам (не волнуйся, они делают то же самое, чтобы нравиться нам, а не для чего-то другого). И во время той же пробежки ты можешь запросто случайно столкнуться с красоткой из соседнего двора, которая как раз решила привести в порядок и без того отличную фигуру. Ну, и в чем ты встретишь, возможно, свою судьбу? Чтобы впредь ты мог избежать подобных конфузов (и наконец выбросил старые шмотки, которые считались у тебя спортивными), представляем спортивную одежду и обувь Demix, разработанную специально для тех, кто хочет не просто побеждать, но и делать это красиво. Мы приготовили для тебя два комплекта формы – для тренинга и для бега. Конечно же, ты можешь их комбинировать и участвовать в состязаниях и по другим видам спорта. Главное, чтобы тебе было удобно.

БЕГОВАЯ ЛИНИЯ

Удобная, комфортная и стильная – именно так можно охарактеризовать одежду линии Pro Line Demix, которую мы рекомендуем надевать для пробежек на свежем воздухе. Хотя если снять толстовку, то можно носиться и по дорожке в спортзале. Благодаря облегченным тканям и вставкам из сетки для дополнительной вентиляции, ты не будешь обливаться потом по пути от старта к финишу.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОГРЕСС

Линия спортивной одежды, специально разработанная для тренировок в зале. С наступлением осенних холодов тебе все равно придется поддерживать спортивную форму только в закрытых помещениях. Вот Demix и позаботился о тебе, подготовив комплект яркой и практичной формы, в которой ты сможешь выделиться на фоне остальных посетителей фитнес-клуба.

www.demix.ru

спортмастер рекомендует

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Пальто **Tommy Hilfiger**
Рубашка **Scotch&Soda**
Кардиган **Uniqlo**
Джинсы **Ermenegildo Zegna**
Ботинки **Fabi**
Очки **Borsalino**

Арт-объект “Ротонда”
Александр Бродский

Половые различия

Осень, зима-холода, лезешь в шкаф — а там одни куртки? Не надоело? Учти, в гардеробе мужчины непременно должно быть хотя бы одно пальто, и сейчас самый подходящий момент им обзавестись — в этом сезоне есть из чего выбрать. В наборе имеются: длиннополые и чуть ниже бедер, классические двубортные и дафлкоты на застежках-петлях, однотонные и разноцветные, с капюшоном или с широким отложным воротником, полуспортивные или откровенно винтажные. Определяйся!

Пальто **H&M**
Свитер зеленый **Lacoste**
Свитер коричневый **TJ Collection**
Брюки **Strellson**
Башлык **Katia Mossina**
Ботинки **Diesel**
Очки **Dsquared2**
Перчатки **Mascotte**

Арт-объект “Охотничьи трофеи”
Николай Полисский

Пальто **Marina Yachting**
Рубашка **Red Herring**
Свитер **Le Coq Sportif**
Джинсы **Levi Strauss & Co**
Носки **Gant**
Ботинки **Fabiano Ricci**
Очки **Stepper**
Перчатки **TJ Collection**

Арт-объект "Вязаный дом" **АБ 11**

Пальто **Gant Rugger**
Рубашка **Uniqlo**
Пиджак трикотажный **Levi`s**
Джинсы **Heritage**
Ботинки **Zegna Sport**
Очки **Exte**

Арт-объект “Ротонда”
Александр Бродский

Дафлкот **Desigual**
Водолазка **H&M**
Свитер с волком **Beayukmui**
Брюки **Pal Zileri Lab**
Ботинки **White Premiata**
Очки **Stepper**
Перчатки **River Island**

Арт-объект “Вселенский разум”
Николай Полисский

Пальто **CK Calvin Klein**
Рубашка, свитер **Uniqlo**
Джинсы **Trussardi Jeans**
Кроссовки **Santoni**
Очки **Borsalino**
Перчатки **Aquascutum**

Арт-объект “Вселенский разум”
Николай Полисский

Пальто **Tru Trussardi**
Водолазка **Pepe Jeans**
Кардиган, рюкзак **Diesel**
Джинсы **Mexx**
Ботинки **Premiata**
Очки **Stepper**
Перчатки **Scotch&Soda**

Арт-объект “Вселенский разум”
Николай Полисский

Пальто **TJ Collection**
Водолазка **Uniqlo**
Худи **Freddy**
Пиджак, джинсы **Patrizia Pepe**
Носки **Next**
Очки **Timberland**
Перчатки **Strellson**

Арт-объект “Вселенский разум”
Николай Полисский

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Стиль: **Лариса Лазарева, Дарья Сухачева**
Визаж: **Елена Каёкина**
Модель: **Miles Maccarthy @NF model management**

Благодарим фестиваль ландшафтных объектов “Архстояние” за помощь в проведении съемок.

Guide to Style дело вкуса

Урожайный год

Даже если у тебя нет личного сада или плантации, собрать урожай яблок, лимона, кофе, перца и табака очень даже не помешает. Вот они — упакованные во флаконы.

Trussardi My Land — ветивер, кожа, бобы тонка

Pal Zileri Cuoio — кофе, жасмин, корица, кедр, пачули, сандал

Salvador Dali Le Roy Soleil Extrême — бергамот, лимон, кардамон, лаванда, яблоко, мох, ветивер

Givenchy Pi Les Parfums Couture — кожа, ладан, дерево гайяк

Yves Saint Laurent La Nuit de L`Homme — дерево, специи, табак, коньяк

Comme des Garçons Amazing Green — перец, пальма, ветивер, чай, мускус

Fendi Fan di Fendi pour Homme — мандарин, бергамот, базилик, перец, кардамон, герань, кедр, пачули

СТИЛЬНОЕ ПОХОЛОДАНИЕ

В КИНОКОМЕДИИ “УДАЧИ, ЧАК” ВЛЮБЛЕННЫЙ РАЗДОЛБАЙ ЧАРЛИ УЗНАЕТ, ЧТО ЕГО СУЖЕНАЯ ПРЯМО СИЮ МИНУТУ УЛЕТАЕТ В АНТАРКТИКУ. ЕСТЕСТВЕННО, ОН ТУТ ЖЕ БРОСАЕТСЯ В ПОГОНЮ, ЧТОБЫ УСПЕТЬ СКАЗАТЬ ЕЙ ГЛАВНЫЕ СЛОВА. В ПАНИКЕ ПОКУПАЕТ БИЛЕТ ЗА $17 000 (И ЭТО ТОЛЬКО ОДНА ИЗ ГЛУПОСТЕЙ), НО В ИТОГЕ НИКУДА НЕ ЛЕТИТ, А ОТПРАВЛЯЕТСЯ ДОМОЙ. И СЛАВА БОГУ, ИНАЧЕ Б ОН ПРОСТО-НАПРОСТО ЗАМЕРЗ, ИБО ПОДХОДЯЩЕЙ ОДЕЖДЫ НА НЕМ НЕ БЫЛО. ПОЛАГАЕМ, ТЕБЕ НЕ ПРИДЕТСЯ ОКАЗАТЬСЯ В СТОЛЬ ИДИОТСКОЙ СИТУАЦИИ (ХОТЯ ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ), НО НА СЛУЧАЙ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ РЕЗКО, НЕОТЛОЖНО, ПРЯМО С РАБОТЫ МЧАТЬ В КОМАНДИРОВКУ В КАКОЙ-НИБУДЬ ВЕРХОЯНСК (ГОРОД В ЯКУТИИ, ГДЕ В ФЕВРАЛЕ 1892 ГОДА БЫЛА ЗАФИКСИРОВАНА САМАЯ НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА НА ЗЕМЛЕ), У НАС ЕСТЬ ПАРА ПРОСТЫХ СОВЕТОВ: ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ЧЕМОДАН, ЧТОБЫ НЕ ДАТЬ ДУБА ОТ ХОЛОДА, И ГДЕ ЭТО ВЗЯТЬ.

БОКСЕРЫ. МЕЧТА КАЖДОГО БИАТЛОНИСТА — УЛЬТРАТОНКИЕ ВОЛОКНА ПО ОЩУЩЕНИЯМ НАПОМИНАЮТ ШЕЛК. ТКАНЬ ЭЛАСТИЧНА, ТАК ЧТО ПОВТОРЯЕТ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА, ПОЭТОМУ НЕЗАМЕТНА ПОД ОДЕЖДОЙ.
UNIQLO, 250 РУБ.

ФУТБОЛКА HEATTECH ПОДОБНА МЕХАНИЧЕСКИМ ЧАСАМ С АВТОПОДЗАВОДОМ — ГЕНЕРИРУЕТ И СОХРАНЯЕТ ТЕПЛО, ЕСЛИ ТЫ ХОТЬ НЕМНОГО ДВИГАЕШЬСЯ. К ТОМУ ЖЕ НЕ МНЕТСЯ, НЕ ЭЛЕКТРИЗУЕТСЯ И, ГЛАВНОЕ, СОХРАНЯЕТ ФОРМУ ДАЖЕ ПОСЛЕ МНОГОЧИСЛЕННЫХ СТИРОК.
UNIQLO, 499 РУБ.

ДЖИНСЫ HEATTECH ЗАЩИЩАЮТ ОТ ХОЛОДА И ВЕТРА ВСЕ, ЧТО У ТЕБЯ НИЖЕ ПОЯСА. ПРИЧЕМ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАТЬ ПОД НИХ ТЕРМОБЕЛЬЕ — ИХ ВОРСИСТАЯ ПОДКЛАДКА ПОГЛОЩАЕТ ВЛАГУ, ПОЭТОМУ КОЖА НЕ ПРЕЕТ.
UNIQLO, 2499 РУБ.

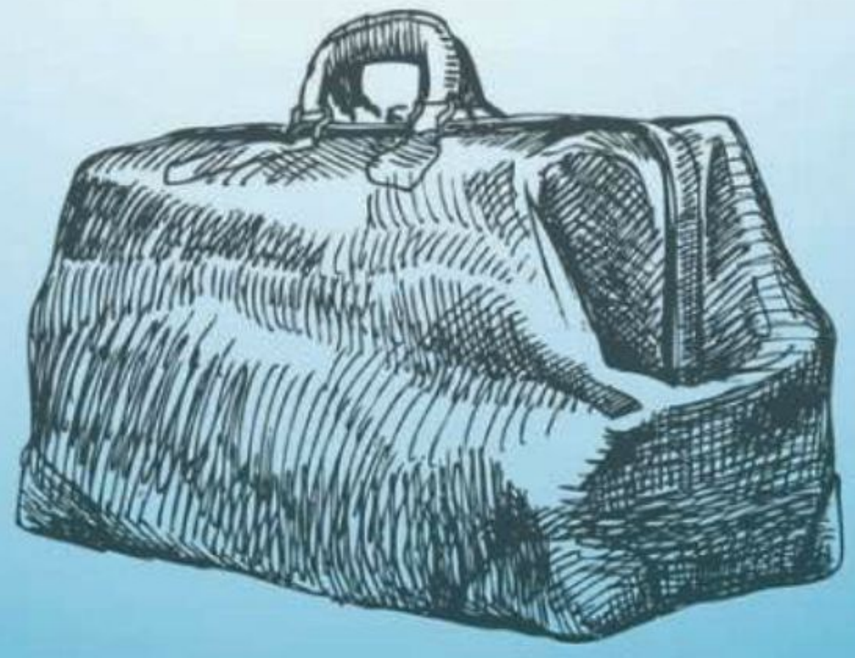
ПЕРЧАТКИ HEATTECH, САМО СОБОЙ, ОБЕСПЕЧАТ ПАЛЬЦАМ ТЕПЛО, НО САМОЕ ГЛАВНОЕ: ЕСЛИ ВДРУГ НА МОРОЗЕ ЗАЗВОНИТ АЙФОН ИЛИ ПОНАДОБИТСЯ КАРТА В ПЛАНШЕТЕ, НЕ НАДО БУДЕТ МОРОЗИТЬ РУКИ, СНИМАЯ ПЕРЧАТКИ. ТАЧСКИН РЕАГИРУЕТ НА ЭТУ ТКАНЬ, КАК НА КОЖУ ПАЛЬЦЕВ.
UNIQLO, 499 РУБ.

СУПЕРЛЕГКИЙ ПУХОВИК* ПРИГОДИТСЯ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ — В НЕМ НЕ ЗАМЕРЗНЕШЬ НА УЛИЦЕ И НЕ ВСПОТЕЕШЬ В АЭРОПОРТУ ИЛИ В САМОЛЕТЕ. ОН ВЕСИТ ОКОЛО 200 Г, СКЛАДЫВАЕТСЯ В МАЛЕНЬКИЙ МЕШОЧЕК, ЗАНИМАЕТ МИНИМУМ МЕСТА В БАГАЖЕ, НЕ ПЕРЕГРУЖАЯ ЕГО.
UNIQLO, 2999 РУБ.

НОСКИ HEATTECH С АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ ЭФФЕКТОМ ОБЕСПЕЧИВАЮТ НОГАМ ОПТИМАЛЬНЫЙ ТЕМПЕРАТУРНЫЙ БАЛАНС И ДЕЗОДОРИРУЮЩИЙ ЭФФЕКТ.
UNIQLO, 499 РУБ.

ОДЕЖДА, СДЕЛАННАЯ ПО ТЕХНОЛОГИИ HEATTECH (ХИТЕК):

1. генерирует и сохраняет тепло (единственное условие — хоть немного двигаться)
2. не электризуется
3. неприхотлива в уходе: сохраняет форму после многочисленных стирок, не надо гладить, не мнется
4. материал очень тонкий, приятный на ощупь



* ДАВЛЕНИЕ И ТЕМПЕРАТУРНАЯ ОБРАБОТКА, КОТОРОЙ ПОДВЕРГАЛИСЬ НИТИ ВОЛОКНА, УВЕЛИЧИЛИ ПЛОТНОСТЬ МАТЕРИАЛА. ЭТО ПРЕПЯТСТВУЕТ ПРОНИКНОВЕНИЮ ПУХА НАРУЖУ. БЛАГОДАРЯ ОТСУТСТВИЮ ПОДКЛАДКИ И ТОМУ, ЧТО ПУХ ПОМЕЩАЕТСЯ ПРЯМО ВНУТРЬ ВОЗДУШНЫХ КАРМАНОВ, ПУХОВИК ПОЛУЧИЛСЯ УЛЬТРАЛЕГКИМ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

До каких пор!

Главная ошибка мужчин в уходе за собой — отношение к коже лица как к кактусу: поливают и удобряют ее как можно реже. А ведь чтобы лицо не сморщилось и не ссохлось раньше времени, а забитые поры дышали, нужно всего-то 4 минуты твоего времени, скраб и увлажняющий крем.

СКРАБ — УДАЛЯЕТ "ПАНЦИРЬ" ИЗ ОТМЕРШИХ ЧЕШУЕК КОЖИ, ИЗБЫТОК КОЖНОГО ЖИРА, ГРЯЗЬ И ПОДНИМАЕТ ВРОСШИЕ ВОЛОСЫ.

Наносить его надо на влажную кожу, массировать круговыми плавными движениями до появления белой пены, избегая области вокруг глаз. Затем смыть теплой водой. Если у тебя жирная кожа, делай это раз в неделю, если сухая или нормальная — раз в две недели. После скраба не забудь увлажнить кожу кремом.

Loewe | **Chanel** | **Guerlain** | **Payot Homme** | **Givenchy Man** | **Clarins Men**

КРЕМЫ, ГЕЛИ, ЛОСЬОНЫ — ТОНИЗИРУЮТ, УСТРАНЯЮТ ЖИРНЫЙ БЛЕСК И УВЛАЖНЯЮТ КОЖУ ЛИЦА. КАК И ПОЛОЖЕНО МУЖСКОЙ КОСМЕТИКЕ, СТРЕМИТЕЛЬНО НАНОСЯТСЯ И МОМЕНТАЛЬНО ПОГЛОЩАЮТСЯ КОЖЕЙ.

Наносить их лучше дважды в день — утром и вечером после умывания. Выдавить на ладонь дозу с горошину и аккуратно вмассировать в кожу.

гель Ace Complex X300, **Loewe Advanced Technology**

лосьон Pore Refining Solutions, **Clinique**

гель T-Pur Anti Oil & Wet, **Biotherm Homme**

крем Hydra-Global, **Sisley**

флюид Moisturising Shine Control, **Matis**

флюид Oligoji 35, **Arnaud**

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BARRY DOWNARD/DEBUT ART

Вдохновляем быть ближе

20-кратный оптический зум, модуль GPS и съёмка видео в формате Full HD делают компактную камеру PowerShot SX260 HS идеальным компаньоном в любом путешествии. Система Canon HS и функция интеллектуальной стабилизации изображения обеспечат вам превосходный результат.

PowerShot SX260 HS

Реклама

HS SYSTEM

GPS

Canon

canon.ru/compact

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

10

КАК ЖИТЬ С СУПЕРМОДЕЛЬЮ

Представь: в Сбербанке тебе впарили лотерейный билет, ты нехотя стер защитный слой, а там — суперкар. Специально для такого случая мы составили материал о том, что тебя ждет, когда слезы счастья высохнут, дрожь в руках пройдет, а все девушки в радиусе нескольких десятков километров будут перекатаны.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, AP, NEWSPRESS.CO.UK

О ЧЕМ РЕЧЬ?

“Суперкар или супер спорткар — понятие условное, но основные критерии обозначить можно, — говорит президент клуба владельцев суперкаров SupercarS Drivers Club Василий Кузнецов. — Это двухдверное спортивное купе, кабриолет или родстер, способный разогнаться до 100 км/ч менее чем за 5 секунд и ехать быстрее 300 км/ч. Еще важный момент — марка. У производителя должно быть уважаемое имя и история производства суперкаров. Это классика — Ferrari, Lamborghini, Porsche, Aston Martin или экзотика, вроде Bugatti, McLaren, Pagani, Spyker, Koenigsegg. Есть и множество небольших компаний: Marcos, Noble, Gumpert, Wiesmann и других, которые делают по 5–20 машин в год и периодически банкротятся”. И, конечно, стоят суперкары дорого.

ОТ УЖАСА РАСШИРИЛОСЬ ОСАГО

Можно оплатить эксклюзивную машину и против своего желания. 8 848 207 руб. стоила тверскому дворнику Перепелкину авария с Maybach, в который он врезался на старенькой Toyota. Помни эту цифру, страхуя свою собственную “Ладу-Калину”: по базовой ставке ОСАГО в случае аварии за тебя выплатят только 120 000 рублей, остальное (в случае с Перепелкиным это сумма, равная цене еще 32 “Калин”) платить будешь уже сам. Так что не жадничай — плати за расширенный полис. Стоит он не на-

ПЕДАЛЬ ДЛЯ ГЕРОЯ

“Вообще-то, сразу садиться за руль суперкара я бы не советовал, — признается Кузнецов. — С машиной, у которой более 500 лошадей, новичок может и не справиться”. С Василием согласен дальнобойщик Дэвид Допп из города Сантакуин (штат Юта), который выиграл в лотерею редкую модификацию Lamborghini Murcielago — LP640 Roadster — и спустя всего шесть часов после торжественного вручения ключей сидел и ждал эвакуатор у разбитой машины, на которой улетел на 23 метра в поле.

РЕЗУЛЬТАТ: пробитый поддон картера двигателя, а также разорванные углепластиковые бампера. Во сколько обходится такой ремонт, мы уточнили в российском представительстве Lamborghini:

- Передний бампер — **1 142 000 руб.**
- Замена переднего бампера — **22 870 руб.**
- Покраска — **51 160 руб.**
- Задний бампер — **1 083 000 руб.**
- Замена заднего бампера — **9000 руб.**
- Покраска — **51 195 руб.**
- Поддон двигателя — **90 746 руб.**
- Замена картера двигателя — **15 106 руб.**

ИТОГ: 2 465 077 руб.

много дороже базового, а покрыть за тебя может ущерб и в несколько миллионов.

КАСКО, Я ТЕБЯ ЗНАЮ

“Страховщики почему-то уверены, что суперкары часто бьют, — пожимает плечами Кузнецов. — Некоторые просто отказываются продавать полисы для таких машин”. Я решил проверить это на своем опыте и обратился в компанию с располагающим к доверию названием “ПрофессионалЪ”, попросив их рассчитать стоимость КАСКО на самый быстрый суперкар в мире Bugatti Veyron.

Когда после стандартных вопросов о возрасте, семейном положении и стаже вождения очередь дошла до цены машины, мне стало как-то даже стыдно, но я сделал усилие и выдавил: “80 000 000 рублей”. На том конце провода повисла пауза, которая повторилась после вопроса о мощности автомобиля — “1001 л.с.”. Впрочем, когда мне назвали цену страховки, пришла моя очередь проглотить язык: “Разброс предложений страховщиков от 3 056 000 до 14 230 000 рублей в год”. Последние, как пояснил менеджер, специально назвали страшную цену, чтобы отпугнуть нежелательного клиента.

Еще одним открытием оказалось то, что, оказывается, женатых считают более надежными, а будь я холостым владельцем Veyron (заманчивая фантазия, согласись), полис обошелся бы на 200 000 дороже.

ТРАССА 495

“В Европе и дороги лучше, и гоночные трассы есть, на которые в определенные дни могут выезжать на спортивных машинах все желающие, — констатирует Василий. — Мы очень надеялись на трассу Moscow Raceway, которая открылась в этом году, но там за возможность покататься заломили совсем уж неадекватные деньги”.

НАЛОГ НА МЕЧТУ

Если денег нет совсем, можно вернуться к мечте о выигрыше в лотерею. Правда, этой мечте придется выдержать жесткую атаку со стороны реальности в виде налога, который бывает двух типов — большой и неприлично большой.

Победители лотерей, основанных на риске (например, опасности потерять 15 рублей, потраченных на билет), уплачивают НДФЛ по ставке 13%. Те же, кому счастье привалило в розыгрыше, участие в котором бесплатно (например, если человек стал каким-нибудь 500 000 посетителем булочной), должны отдать государству аж 35%.

В общем, позируя у выигранного суперкара, ты будешь довольно натянуто улыбаться, ведь в твоей голове будут идти сложные расчеты. Так, если ты выиграл новинку этого года Aston Martin DBS Ultimate (13 633 411 рублей), налог составит либо 1 772 343 рубля (и это был более оптимистичный расклад), либо 4 771 693 рубля (17 “Лад-Калин”).

ПЕРВЫЙ СУПЕР

“Обычно первый спорткар или суперкар человек покупает себе подержанным, — говорит президент клуба SupercarS. — Чаще всего начинают с Porsche 911. Это классика, на которой удобно учиться, при этом автомобиль неприхотливый и подходит для ежедневной езды. Я бы сказал, что минимальная цена за “живую” машину — 1 млн рублей. Главное, выбирать с теми, кто знает эти автомобили: как минимум, сделать компьютерную диагностику, которая покажет, скручен ли пробег, не “кончена” ли коробка и т.д.”.

Реклама

С GORE-TEX® PRODUCTS ВНУТРИ

Ленгрис, Бавария, начало октября, температура воды 10 °C. Впереди — огромный ветреный простор, позади — километры пересеченной местности, а под ногами — холодная вода. Пора глубоко вздохнуть и расслабиться. Так, как это делают Ваши ноги. Ботинки, изготовленные с применением технологии GORE-TEX®, сочетают в себе воздухопроницаемость и уютный микроклимат с длительной непромокаемостью, что так важно на открытом воздухе — куда бы Вы ни шли. Посетите вебсайт **www.gore-tex.com** и узнайте больше.

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX® PRODUCTS

© 2012 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, GORE и графические символы являются маркой W. L. Gore & Associates

ПОГОДА НЕ СТРАШНА.

Познай вольше ...

КРЕДИТНАЯ ИСТОРИЯ

Если денег на суперкар нет, можно взять кредит — в салоне Mercedes, например, модель SLS AMG продается либо за 11 500 000 рублей единым платежом, либо выплатами по 275 000 рублей в месяц (то есть по одной “Ладе-Калине”, раз уж мы стали измерять суперкары именно в них).

ДОРОГИ НЫНЧЕ ДОРОГИ

Несмотря на несовершенство дорог, налог за езду по ним у нас берут впечатляющий. Для 500-сильной машины — 150 000 рублей в год. Забавно, что при этом некоторые владельцы суперкаров выезжают на них один-два раза в год.

СУПЕРСЕЗОН

Сезон использования суперкаров практически совпадает с сезоном летних шин — где-то с октября по апрель эти машины стоят в гаражах. Дело не в резине — зимние шины для большинства из них есть, — а в том, что езда по заснеженным дорогам на низком, мощном и чаще всего заднеприводном автомобиле — сомнительное удовольствие. “Если машина в зимнее время не используется, — сообщили нам специалисты из Aston Martin, — главных рекомендаций три: следить, чтобы не сел аккумулятор (лучше использовать специальное зарядное устройство, поддерживающее заряд), поднять давление в покрышках до 4,5-5 атмосфер (чтобы низкопрофильные шины не деформировались) и раз в полтора-два месяца перекатывать автомобиль — для смены пятна контакта резины с полом”.

СИДЯТ НА КОЛЕСАХ

Менять резину в обычном шиномонтаже на суперкаре не получится — там просто не будет оборудования для работы с такими дисками (ширина задних дисков Ferrari — 27 см). Цена таких шин всегда высока — порядка пятисот долларов за штуку. Рекорд за Bugatti — специально созданная для этой модели резина Michelin Pilot Sport 2s стоит полтора миллиона за комплект. Зато только она способна выдержать скорость выше 400 км/ч (правда, при ней и эти шины сотрутся за 12 минут).

ВОТ ЭТО ТОРМОЗ!

Приблизительная стоимость передних тормозных колодок у Ferrari с карбон-керамическими тормозами — 68 000 руб. (комплект), задних — 67 000 руб. При этом “убить” их можно и за 1000 км. И с такой техникой на простой мойке делать нечего — при бесконтактной мойке используются агрессивные моющие средства, которые могут повредить карбон-керамические тормозные диски, а это дорого стоит. Буквально. Передние тормозные диски — по 195 000 рублей каждый, задние — по 150 000 руб.

УЧАТ В ШКОЛЕ

“Перегреть тормоза в городе трудно, а на трассе — можно за несколько кругов, и хорошо, если потом не убьешься, — говорит Василий Кузнецов. — Недавно на Moscow Raceway из-за этого Nissan GTR на 270 км/ч улетел с прямика в отбойник — тормоза кончились. К счастью, никто не пострадал. Ехать на треке, так чтобы тормоза не перегрелись, и четко понимать, когда начинается этот процесс, учат в автошколах, которые есть у всех серьезных производителей суперкаров. Очень советую всем, кто собрался покупать такую машину, пройти там обучение”.

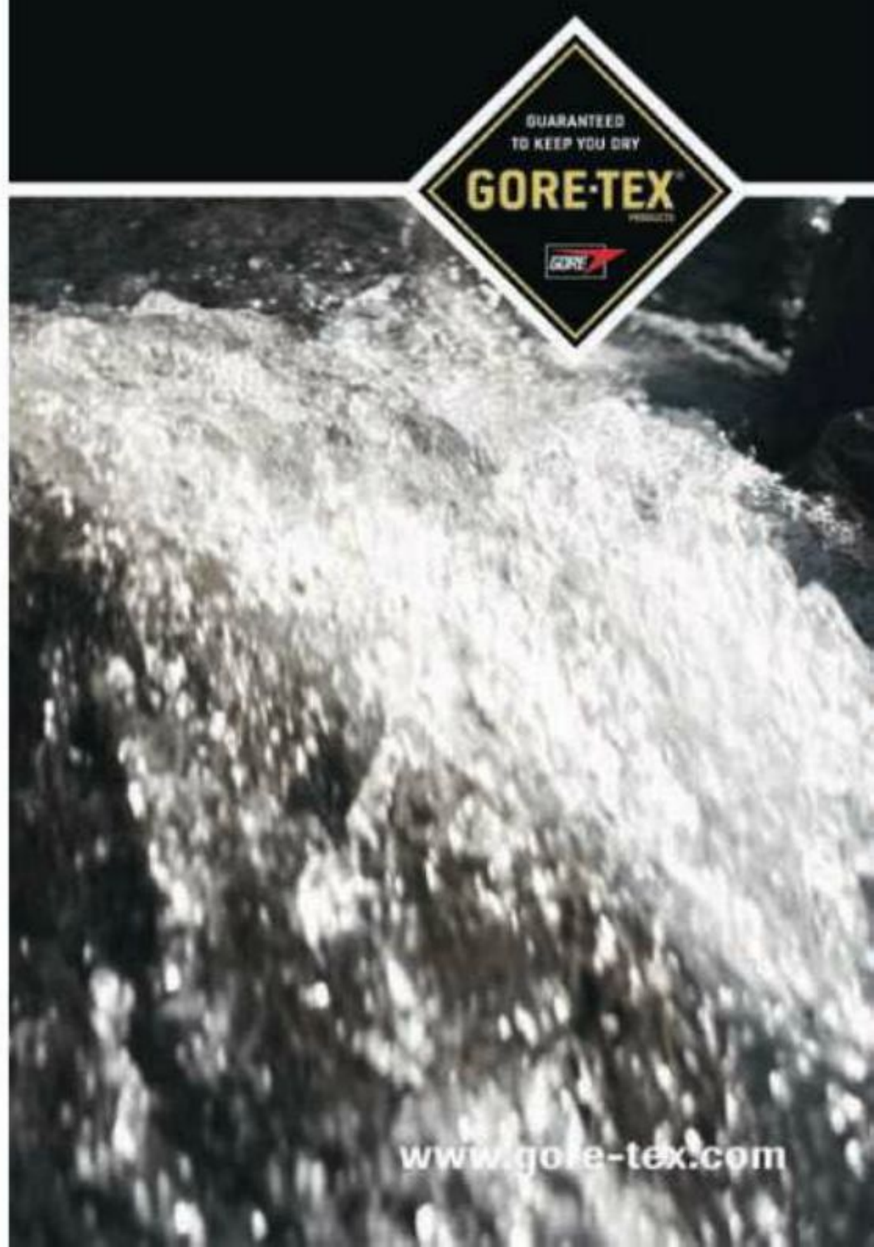
ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ

На Lamborghini интервал обслуживания — 1 год или 15 000 км, на Aston Martin — год или 16 000, а на Ferrari — год или 20 000, что даже больше, чем у многих малолитражек. Цена ТО — в среднем 50 000 рублей, хотя возможны колебания: первое ТО на Lamborghini — 35 000, а самые дорогие регламентные работы ждут владельца Ferrari раз в два года (цена — 81 000 руб.). “Трудно с обслуживанием только тем, у кого машины обанкротившихся марок, — снова слово президенту SupercarS Drivers Club, — тогда сложно достать детали. Хотя, в конечном счете, это просто вопрос времени и денег”. ■

НА ДНЕ

Ходят легенды о попытках владельца Maserati MC12 примирить этот автомобиль с улицами Питера: за суперкаром ехал джип, из которого перед каждым лежачим полицейским доставали железные листы, — только по ним MC12 мог переползти препятствие, не цепляя дорогу. Так что, похоже, хозяин из технических характеристик своей машины чаще думал о дорожном просвете в 100 мм, чем о разгоне до 100 км/ч за 3,8 секунды. У Ferrari и Lamborghini на этот случай предусмотрена передняя пневмоподвеска, поднимающая нос на 40 мм. Но все же на непроверенные подземные паркинги лучше не соваться: если съезд будет слишком крутым, можно просто повиснуть на брюхе.

Реклама



К НАМ ПРИШЕЛ GHOST

Rolls-Royce Ghost под классификацию “суперкар” не подходит (не двухдверный, не купе), но как еще, если не сверхмашиной, можно назвать тачку с такими характеристиками? Антон Иванов провел несколько дней за рулем автомобиля в 26 раз более дорогого, чем его собственный.

Суперкар — это всегда игра мышцами: ты в любой момент можешь сделать на дороге все быстрее и резче остальных. Rolls-Royce — это игра деньгами и властью: все вокруг на машинах, один ты — в карете. Но, кроме денег, есть в нем что-то еще. Что-то такое, что убило Maybach (если ты еще не в курсе, эти лимузины, недавно конкурировавшие с RR, с 2013 года уходят в историю), но позволило “ройсу” занять отдельную ступень в автоиерархии: “Мы не конкурируем с машинами, — говорит региональный директор Rolls-Royce в Европе Джеймс Крайтон, — нашим клиентам они не нужны: у них уже есть автомобиль, и не один. Выбирая Rolls-Royce, человек думает: купить ли мне яхту, вертолет или все же RR”.

Эти слова были бы просто голословным заявлением, если бы не цифры за ними: в 2003 году в мире продано 300 Rolls-Royce, в 2006-м — 806, в 2008-м — более 1200. В 2009 году компания объявила о планах в 2011-м выпустить 3000 штук, но... в итоге из автосалонов выехало 3538 новеньких RR — абсолютный рекорд за сто с лишним лет существования марки.

Символично, что в этом триумфальном году лучшим дилерским центром по миру стал московский салон, тот самый, из которого я сейчас забираю машину. “Это особый опыт вождения”, — говорит мне менеджер, отдавая непривычно большой ключ от белоснежного Ghost, и я трогаюсь.

Этой машине, действительно, впору конкурировать с водным транспортом. Летом я плавал на яхте, и там на носу сидел парень, который подсказывал рулевому, что у нас впереди, — так далеко был нос от штурвала. На носу моего Ghost сидит знаменитая фигурка “Дух восторга”, и до нее мне тоже совсем не близко.

Вообще-то Ghost — самый маленький Rolls-Royce, но это имеет такое же отноше-

ние к слову “маленький”, как информация о том, что индийский слон меньше африканского. Почти пять с половиной метров в длину и почти два метра в ширину — габариты становятся первым, что чувствуешь за рулем, особенно на парковке гостиницы “Украина”, откуда я выруливаю на набережную. Причем неприятным сюрпризом оказывается, что массивное боковое зеркало вместе с передней стойкой съедают значительную часть обзора.

Мягкий ли он на ходу? О да! Представь, что нижняя часть твоего автомобиля сделана из сливочного масла, а городская дорога — раскаленная сковорода. Ghost скользит по асфальту с почти сексуальным удовольствием. Остается только представить, какой титанический труд выпадает на пневматические амортизаторы и многорычажную подвеску, которым удается скрыть морщинки, складки, шрамы и даже рубцы нашего асфальта. Более того, умная подвеска уравновешивает машину еще и в зависимости от того, как по салону расположились пассажиры. Даже если в кресле справа сядет чемпион по сумо, а слева — его хрупкая спутница, кузов останется ровным, и шампанское в их бокалах не будет переливаться с одной стороны через край.

Да, шампанское в салоне имеется: для этого в середине заднего дивана есть бар, который постоянно охлаждает напитки — на ходу, на парковке, в пустыне. Правда, он тут — не главный источник холода: мощность кондиционера в RR равна 30 бытовым холодильникам, так что я могу припарковаться в горящем гараже, но внутри машины температура не поднимется ни на градус.

Шампанское, столики в спинках передних кресел, телевизоры — сзади есть все,

чтобы время в пробках было похоже на отдых в ресторане, но я не иду назад. Отличие Ghost от старшего брата Phantom в том, что тут хозяин машины может сесть и за руль. О шампанском в таком случае, конечно, придется забыть, но сделать это нетрудно — в твоих руках окажется самый быстрый “ройс” в истории.

2360 кг улетают к 100 км/ч за 4,9 секунды. Машина чуть напрягается, видимо, чтобы оттолкнуться, и просто прыгает — естественно и без усилий. Характер всех Rolls-Royce в том, что водителю не нужно крутить мотор до высоких оборотов. В этом автомобиле ты получаешь все и сразу — 610 Нм крутящего момента с холостых оборотов и максималь-

ные 780 Нм — уже на 1500 об/мин. Тут даже нет тахометра — его место занимает циферблат “резерв мощности”, стрелка которого ходит от 0 до 100%. Правда, как я ни пробовал выжать всю силу из Ghost, у него всегда оставался запас — даже при максимальном ускорении я краем глаза видел, что стрелка указывает на остаток в 20% (и то это продолжалось секунду, после чего она вновь возвращалась в зону между 80 и 100%). В этом тоже генетическая особенность марки — Rolls-Royce всегда должен быть избыточен и давать человеку все с запасом, чтобы мало не казалось никому.

Но, как бы легко ни было разгонять этот авианосец, он совсем не провоцирует к гонке. Ты просто сознаешь свою силу, но используешь ее лишь при крайней необходимости. Есть мнение, что в этом заслуга тонкого рулевого колеса, которое психологически настраивает на легкий лад. Может, и так, тут мелочей не бывает — точнее, именно из них и складывается ощущение от машины.

Казалось бы, мотор, 8-скоростная коробка передач и еще значительная доля деталей в Ghost — от BMW 7 Series. Но “семерка” по характеру — белая акула, а RR — голубой кит: боль-

ТВОЙ RR

Скачай приложение Rolls-Royce Phantom или Rolls-Royce Ghost для iPhone и создай машину для себя. Программа позволяет, например, сделать фотографию и покрасить “ройс” в цвет любого предмета на снимке.

шой, сильный, но мирный. И тут снова возникает вопрос: почему у Mercedes не вышло создать легенду из Maybach, а у BMW с Rolls-Royce получилось.

Дело в харизме. RR, действительно, воспринимается как машина иная, чем все остальные. Maybach, если не знать о цене, такого сильного впечатления не оставляет. Другими словами, RR все говорит сам за себя, а бывший конкурент нуждался в представлении. В тусовке сильных мира сего такое не любят.

При этом у RR была опасность и посерьезнее конкурентов — нафталин. В конце прошлого века клеймо старперской тачки едва не сбило весь лоск с "ройса". На них ездили почтенные старцы, а молодежь шутила, что фигурка на капоте не падает, потому что в бензин добавляют виагру. Но сейчас уже сама молодежь реагирует на эту же эмблему, как на тот самый препарат, а звезды хип-хопа выстраиваются за RR в очередь.

Дело в том, что этот автомобиль — воплощение статуса и успеха. Он выглядит, как особняк (помпезная решетка радиатора размером с ворота и за ней массивное "здание" кузова), "плывет", как корабль, и имеет на борту все, что требуется.

Большинство машин выпячивают свои навороты — у этой они тоже есть, но скромно скрыты. Например, когда открываешь дверь на парковке, она автоматически сопротивляется, если через несколько сантиметров препятствие: дает понять, чтобы ты посмотрел, куда распахиваешь, и не поцарапал. Другие производители оборудовали бы эту функцию яркими лампочками и зуммерами, а снаружи выпятили бы здоровый датчик — чтобы все видели, какая крутая штука у тебя есть. Тут же функция о себе никак не кричит, но работает, как те же часы в торпедо.

Возможно, по числу электронных "игрушек" Ghost уступит иным седанам представительского класса, но в нем есть много куда более настоящих вещей. Например, огромные зонты, которые прячутся в торцах передних дверей, или та же фигурка "Дух восторга", которая автоматически "ныряет" в капот, когда закрываешь машину.

Я говорил, что время в салоне проходит незаметно. Это так, но как бы ни было комфортно в пробках, я каждый день выезжал кататься ночью. Слово "ghost" переводится как "призрак" — так когда, если не под лунным светом, ему летать?

Конечно, на пустых улицах от езды совсем другие ощущения — могу представить, как приятно на Ghost путешествовать по Европе. И этот режим использования для него куда естественнее, чем толкотня в пробках. Не устаешь ни ты, ни пассажиры, а RR просто глотает дорогу километр за километром. При этом бензин за время теста Ghost глотал не так уж жадно — 21 литр на 100 км (при моторе с объемом 6,6 литра это можно считать вполне умеренным аппетитом).

За то время, пока я ездил на Ghost, настроение за рулем испортилось лишь дважды. Первый раз, когда, тронувшись со светофора, я заехал на резину, в которую укутаны трамвайные рельсы: хотя я не сильно разгонялся, а просто набирал скорость в нормальном режиме, задница машины ощутимо дернулась в сторону — будто Ghost решил сплясать ламбаду и мощно повел бедром. Честно говоря, получилось у него это пугающе — электроника могла бы и раньше поймать зад и вернуть его на место. Второй раз улыбка с моего лица ушла, когда этот автомобильный шедевр выдал сообщение о неполадках в шасси: в чем там было дело, не знаю, так как случилось это, когда я ехал возвращать машину в салон. Предпочитаю думать, что тем самым он просто показывал, как ему жалко со мной расставаться. Мне тоже было жалко его отдавать, но все же 13 000 000 за автомобиль — для меня явно перебор. ■

Редакция выражает благодарность за предоставленный автомобиль компании Rolls-Royce Motor Cars Moscow

ЭТО ОТЛИЧНО!

Вот лишь 5 отличий: чем покупка и владение RR отличается от аналогичного опыта с обычной машиной:

1. Возможность поехать на завод на "женитьбу" — так называется момент, когда при сборке твоего RR на шасси надевают кузов.
2. Ты будешь лично знать тех, кто собирал и красил машину, — поименно.
3. Цвет кузова и салона может быть любой (принеси образец, и через 2 месяца уникальная краска или кожа для кресел будет готова).
4. Тебя ждет 4 года бесплатного обслуживания.
5. При выдаче машины работники салона будут в перчатках (она только твоя, и трогать ее теперь нельзя). При выдаче покупателю дарят подарок, подбирая под его интересы (мне, например, пообещали детское кресло из кожи питона с вышивкой RR).

ЧЕМ GHOST ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ PHANTOM

	GHOST	PHANTOM
ДЛИНА, СМ	540	580
ВЫСОТА, СМ	155	163
ШИРИНА, СМ	195	218
ДВИГАТЕЛЬ	6,6 12 TWINTURBO	6,8 V12
МОЩНОСТЬ, Л.С.	570	460
МОМЕНТ, НМ	780	720
ДО 100 КМ/Ч	4,9	5,7
МАССА, КГ	2360	2495
РАСХОД ТОПЛИВА	13,5	16,6

SAMSUNG

ЗВУК ДЛЯ ГУРМАНОВ

DA-E750

Bluetooth 3.0 Wi Fi
Airplay allshare

БЕСПРОВОДНАЯ АУДИОСИСТЕМА ЛАМПОВЫЙ УСИЛИТЕЛЬ SAMSUNG

Совместим с Samsung GALAXY*

Made for iPod iPhone iPad**

Представляем первую в мире беспроводную аудиосистему с технологией лампового усиления звука. Это революционный гибрид усилителя – уникальный синтез цифровой и ламповой технологий для насыщенного аудио звучания.

Новые беспроводные аудиосистемы Samsung создают теплую атмосферу. В каждом доме.

Bluetooth 3.0 – Блютус 3.0. Wi-fi – Вай-фай. Airplay – Эйрплей. Allshare – Олшэйр. Galaxy – Гэлакси. Galaxy Note – Гэлакси Ноут.

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). www.samsung.com Товар сертифицирован. Реклама.

*Совместим с моделями Samsung Galaxy S2, Galaxy S3 и Galaxy Note. **Совместим с iPhone, iPod и iPad. «Сделано для iPod», «Сделано для iPhone», «Сделано для iPad» означает, что аксессуар предназначен для подключения этих устройств компании Apple, и был сертифицирован на соответствие стандартам компании Apple. Компания Apple не несет ответственности за операции или соответствия нормативным стандартам. Использование этого аксессуара может повлиять на производительность беспроводной сети. iPad, iPhone, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle и iPod являются товарными знаками компании Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах.

Узнайте больше о новинке в Галерее Samsung

Москва, ул. Тверская, д. 22

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Philips Avance Premium HD9190

Эту пароварку учили готовить ученые из Университета Вагенингена (Нидерланды), и теперь она лучше всех знает, какой режим позволит сохранить максимум полезных веществ и богатый вкус каждого продукта. Так, например, рыбу она будет готовить 20 минут при температуре 80°C, а овощи — 10 минут при 100°C (иначе они утратят цвет и перестанут быть хрустящими). Короче, если хочешь здоровой еды, такая помощница не помешает. Подобрать время и температуру под каждый продукт HD9190 помогает встроенный сенсор. 6990 руб.

● *philips.ru*

Asko DC7583 S

Сушильный шкаф — это место, где можно сушить даже те вещи, которые в обычную сушилку класть нельзя: свитера, рубашки, плащи, туфли, перчатки. В общем, даже если ты попадешь под ливень и вымокнешь насквозь, можешь просто развесить все, что на тебе было, в шкафу и включить программу (не телевизионную, а сушильную). Влезает в него много — столько же, сколько поместилось бы на 16 метрах веревки, причем внутреннее пространство продумано: там есть три ряда складных выдвижных вешалок. Радует и то, что электричество Asko DC7583 потребляет только во время работы программ, все остальное время шкаф тратит энергии не больше, чем полка с книгами на стене. 56 900 руб.

● *askorus.ru*

Acer Liquid Gallant Duo

Процессор 1ГГц, ОС Android 4.0.4, 2 sim-карты, 4,3-дюймовый экран и камера — 5 Мп. Поздравляем, ты только что вкратце познакомился с новым телефоном от Acer. Осталось рассказать про разрешение дисплея qHD (960x540 пикселей), дающего четкую и яркую картинку, встроенные динамики, выдающие громкий звук, и возможность панорамной круговой съемки, создающей 2,5D изображения. На момент выхода номера цена неизвестна.

● *acer.ru*

Logitech Washable Keyboard K310

Если ты промочишь эту клавиатуру, ее не обязательно класть в сушильный шкаф Asko, потому что этой модели вода вообще не страшна: проливай на нее сок, купайся с ней в ванной или погружай ее в кофе на глубину 28 см — K310 все равно будет работать. В задней части корпуса есть отверстия для слива воды, а символы на кнопках выгравированы лазером и обработаны ультрафиолетом, чтобы не стереться при мойке. Рекомендуется K310 не только тем, кто любит пить за компьютером, но и тем, кто предпочитает за ним есть, — такую «клаву» легко очистить от крошек под струей воды. 1990 руб.

● *logitech.ru*

Реклама. Товар сертифицирован. ООО «Никон». ОГРН 1087746295812, юридический адрес 115280, РФ, Москва, Ленинская Слобода, 19

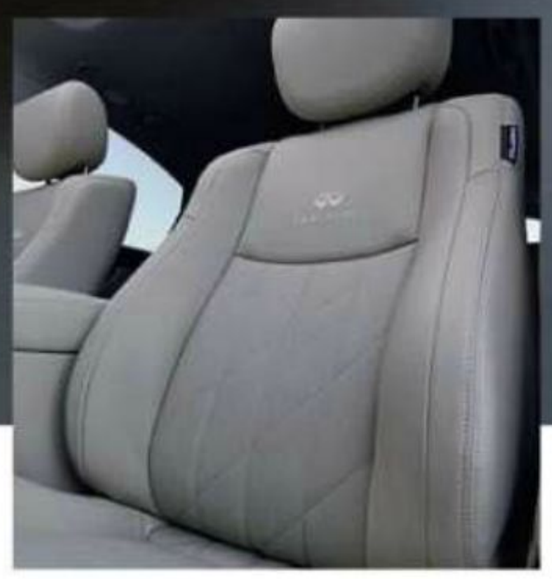
Я ВПЕЧАТЛЁН

Я НОВЫЙ NIKON COOLPIX S6300. Я звезда съемки в темное время суток. Моя 16-мегапиксельная КМОП-матрица с обратной подсветкой позволяет делать очень качественные снимки в условиях низкой освещенности. А еще у меня очень компактный корпус и 10-кратный широкоугольный зум-объектив. Я на высоте днем и ночью. **www.nikon.ru**

Nikon School* www.nikonschool.ru • Интернет-магазин www.nikonmarket.ru
Телефон горячей линии: (495) 733-91-70
* School – Школа

В сердце изображения Nikon

РАБОТАЕТ НА ДИЗЕЛЕ



Когда наши дети подрастут, мы будем рассказывать им, что помним времена, когда еще не было кроссоверов, а дизельное топливо считалось уделом трактористов. О том, как давно это было, Антон Иванов думал за рулем дизельного кроссовера Infiniti FX 30d.

Лет десять назад я ездил на дизельном Mercedes и был белой вороной. Все вокруг покупали бензиновые машины и, узнав о том, что я кормлю свою соляркой, начинали говорить про три вещи: плохое качество отечественного дизельного топлива, высокую стоимость ремонта питающихся им автомобилей и то, что зимой, наверное, мне заводиться ой как трудно.

Сегодня я снова белая ворона — только ситуация зеркально изменилась: у меня машина бензиновая, а вокруг — одни дизели. Поменялись и темы разговора — теперь все ворчат, что цена на солярку за эти годы доросла до уровня 95-го бензина, причем только потому, что дизель стал пищей модных машин.

Одна из модных перед тобой. Кроссовер FX — самый успешный проект Infiniti, и продается он со скоростью холодных суши. Еще недавно выбор покупателя сводился к бензиновым моторам объемом 3,7 или 5 л, но в 2012 году модельный ряд пополнил движок на тяжелом топливе. Это еще одно доказательство того, что солярка захватывает мир. Ведь FX — машина, созданная, в первую очередь, для традиционно бензиновых империй — США и России. В дизельной Европе, где засели немцы, этот кроссовер продается не так хорошо. Но раз и он сдался, значит, мир, и правда, меняется.

В данный момент он меняется прямо за окном моего FX и делает это со скоростью около 200 км/ч. В машине тихо и спокойно — мы говорим, не повышая голоса, а кроссовер так уверенно держит дорогу, что кажется, будто он возомнил себя спорткаром.

Внешне с рестайлингом, который у этой модели тоже случился в этом году, более заметны стали спортивные нотки — на мысли о них наводит и новая фальшрадиаторная решетка, и огромные 20- или 21-дюймовые диски. К сожалению, аналогии со спортивной машиной продолжаются, и когда я открываю багажник: для меня загадка, как в таком огромном автомобиле (длина — 4865 мм, ширина — 1925 мм) можно было оставить так мало места для вещей — 376 литров. Но если закрыть крышку багажника и открыть капот, настроение опять улучшается — там полный порядок.

Дизельный V6 объемом 3 л превращает солярку в 238 лошадей и 550 Нм крутящего момента, доступных с 1750 об/мин. В итоге ты получаешь разгон до 100 км/ч за 8,3 сек. при расходе 9 л на 100 км (и это еще в комбинированном цикле). Что важно — в салоне ты не узнаешь, что под капотом дизель: мотор работает тихо и никак не нарушает прекрасно настроенный звук 11 динамиков бортовой аудиосистемы Bose. Правда, такую музыку ставят только в комплектации Elegance + NAVI (от 2 594 000 руб.), самый же доступный FX обойдется в 2 430 000 руб. ■

ICEPEAK
INTERNATIONAL SPORTS EXPERIENCE
www.icepeak.fi
www.vk.com/icepeak
*На правах рекламы

ХОД КОНЕМ

Эта машина называется Equus, что по-латыни значит “конь”. И если учесть, что на ней нет ни одного указания на то, кем она произведена, то для большинства окружающих она так и останется конем в пальто. Познакомиться с неведомой зверушкой мы поручили Ольге Сабельниковой.

Представительский класс — место, где имя решает почти все, и если ты не Mercedes, придется лезть из кожи вон, чтобы тебя покупали. Из своей кожи, например, вылезли Toyota, Nissan и Honda, ради премиума ставшие Lexus, Infiniti и Acura. А вот Volkswagen, решивший не менять имя марки для представительского Phaeton, похоже, прогадал — за “народный автомобиль” отдают почти 3 млн руб. не так охотно.

Корейцы выбрали компромиссный вариант. По документам это — Hyundai Equus, но ни эмблемы, ни названия марки на ней нет. Вместо этого на машине красуется фигурка, символизирующая крылатого коня Пегаса.

Если догадаться о марке сложно, то понять, что цена у Equus большая, труда не составляет. Огромный (длиннее, чем Mercedes S-class, BMW 7-Series и Audi A8) седан выглядит на все 2 900 000 руб., которые стоит в самой “доступной” (да, нас тоже покоробило это слово) комплектации.

Мы попробовали именно “начальный” вариант — с V6 3.8 л (290 л. с.) и 8-ступенчатой АКПП. Если говорить про ездовые впечатления, придраться не к чему: машина шустрая (до 100 км/ч за 7,3 сек.), как и полагается по классу, плывет, глотая неровности, и может похвастать электронными игрушками, начиная с видеокамеры в решетке радиатора и активного круиз-контроля и заканчивая пневмоподвеской, которая умеет поднимать и опускать этот заднеприводный седан.

Equus может предложить 9 подушек безопасности, 17 динамиков, 8-дюймовый сенсорный экран спереди, а также (в более дорогой комплектации) заднее кресло, раскладывающееся, как в авиационном бизнес-классе и делающее массаж шиацу, холодильник и еще один 8-дюймовый экран сзади. Конечно, тут много кожи, дерева и “цитат из классиков”, вроде мерседесовского управления креслами, вынесенного на двери и выполненного в виде кнопок, повторяющих формой сами сиденья.

Можно поворчать о том, что передняя подвеска не настолько многорычажная, как о том говорит производитель, или поныть на тему валкости, которая не пропадает даже в спортивном режиме. Но это не более чем вымученные претензии — все-таки вряд ли Equus будут использовать в гонках. А вот как его можно использовать, так это в качестве теста на зависимость от брендов. В нем есть все, что нужно, кроме громкого имени. И вот вопрос: готов ли ты платить только за функции и качество или все же нужны понты? Впрочем, может, в новом имени и есть его сила?

В биографии каждого чемпиона можно нащупать момент, когда публика утомляется следить за его ровным победным шествием. Успехам того же Михаэля Шумахера все радовались до поры, пока не начали зевать, заслышав об очередном этапе “Формулы 1”: “Победил с большим отрывом”.

Возможно, Equus как раз окажется тем многообещающим претендентом на чемпионский пояс, за которого болеют только потому, что надоел чемпион? Потенциал у него есть: за то время, что я ездила (точнее, стояла в пробках) на этой машине, регулярно открывались стекла соседних автомобилей и сидящие там люди с вытянутыми лицами спрашивали, что это за зверь такой. Ни один из представителей большой немецкой тройки и примкнувшей к ней японской двойки такого внимания не вызывает. ■

Men's Health
adventure

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

27 декабря-5 января. **Танзания**
Восхождение на высочайшую гору Африки Килиманджаро (5895 м.)

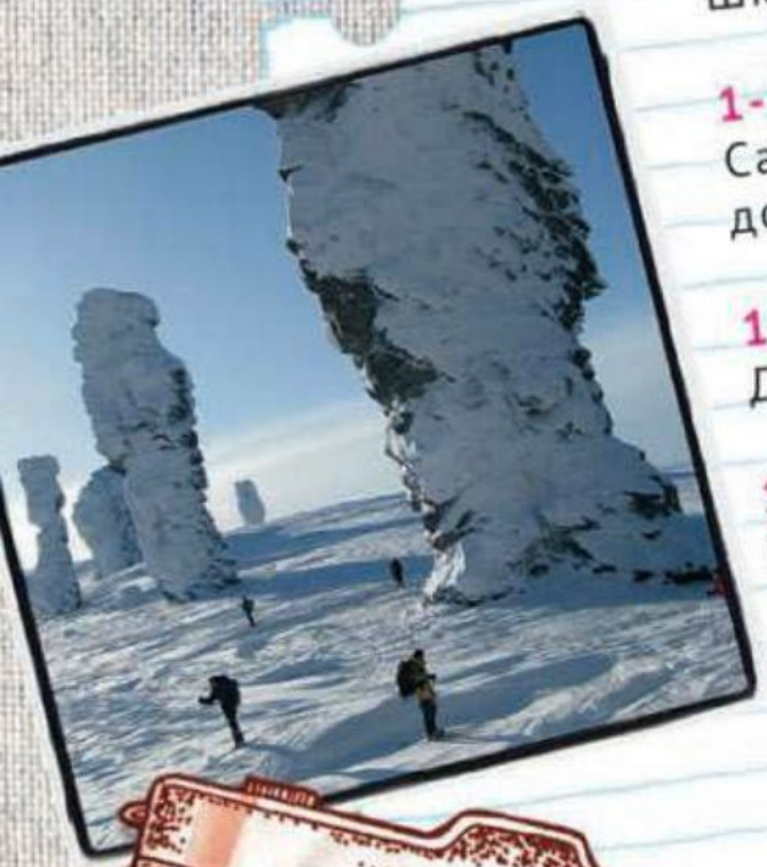
2-10 февраля. **Северный Урал**
Экспедиция на снегоходах на плато Маньпупунер

17-24 февраля. **Красная Поляна**
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

1-6 марта. **Кольский полуостров**
Сафари на снегоходах от Баренцева до Белого моря

17-24 марта. **Байкал**
Джип-экспедиция по льду озера

14-16 апреля. **Кольский полуостров**
Мастер-класс по вождению снегохода в горах



Подробная информация и бронирование туров:
8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
mhadventure@yandex.ru
www.mhadventure.ru
Men's Health Adventure

200 ПО ВСТРЕЧНОЙ

Наш редактор Алексей Зимин подружился с Большим Черным Джипом Toyota Land Cruiser 200 и узнал, почему его нужно бояться и за что можно полюбить.

Я давно понял, что самые беспринципные наглецы на дорогах — это водители “крузаков”. Даже примета у меня появилась: есть где-то рядом эта машина (причем неважно, стоит она на газоне, несется по обочине или спокойно себе разворачивается через двойную сплошную) — жди неожиданного развития событий. Подрезаний, вклинивания в поток, обгона справа, резкого торможения, партии в “шашки”. Или, как минимум, — изрядной порции дальнего света в зеркале заднего вида: дорогу, мол, дай, тошнот! Примета работала почти всегда. При этом прекрасно понимал, что машина-то хорошая. И с интересом следил за ее эволюцией.

В середине 2012 года Toyota выпустила обновленную версию Land Cruiser 200. Вот тут я и решил проверить на себе, сложно ли приструнить этого хулигана с внешностью боксера-тяжеловеса и задатками интеллигента. Или, скорее, это он меня приструнит.

Изменений по сравнению с дорестайлинговой версией немного: противотуманки округлились, в фарах появились светодиоды, на боковых зеркалах — поворотники, а нижнюю часть переднего бампера немного срезали, чтобы водитель не задумывался, по какой поверхности передвигаться. Я лично срезал путь к дому через поле. Кажется, оно было очень всклокоченным.

Внутри у Land Cruiser 200 все огромное, квадратное и неуклюжее. Будто детали салона высекали топором. Но другое оформление здесь представить сложно. Все гармонично. Только вот сенсорный монитор не повернут к водителю. Из-за этого изображение на нем часто бликует, и, находясь за рулем, перестаешь видеть, куда нужно тыкнуть пальцем, чтобы, например, включить голосовой поиск и в непростом диалоге с женщиной-роботом выяснить, где находится ближайшая заправка. А необходимость в посещении этого заведения возникает чуть ли не каждый день.

Заявленный расход в 14,4 л бензина на 100 км далек от реальности, которая рисует на приборной панели унылые 22 л. По утрам я заливал 95-й на 1000 рублей, а с заходом солнца автомобиль просил новой порции. Если же я на нем попадал в пробку, то голод к 309 лошадям, утрамбованным под капотом в 4,6-литровый V8, приходил еще раньше.

При всей своей мощи и солидности Land Cruiser разгоняется как-то очень уж тягомотно — секунд за 9 минимум. Зато после того как преодолевает этот барьер, так перестает стесняться своей силы и неожиданно резко ускоряется на средних оборотах.

Поскольку подвеска “проглатывает” все ухабы на дороге, а высота посадки позволяет не обращать внимания на то, что творится где-то там внизу, за рулем Land Cruiser 200 начинаешь чувствовать себя слишком уверенно. И забываешь о таких глупостях и мелочах, как поворотники и другие участники движения. Со стороны, конечно, подобную манеру иначе как хамской не назовешь. Главное, заранее притормаживать перед медлительными чайниками и светофорами (сбавляет скорость наш герой крайне неохотно). Опасность в том, что, пересев на скромный седан, ты продолжишь вести себя так, будто паришь на пятиметровом внедорожнике. А это чревато. Народ у нас нервный. Магия Большого Черного Джипа рассеивается, как только ты выползаешь из его салона. Кстати, чтобы получить его в постоянное пользование, придется заплатить минимум 3 270 000 руб.■

MERRELL

ЗИМА ПРИШЛА!

И ты выходи!

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Коллекция NORSEHUND

Мороз кусается? Ответь ему тем же! Водозащитная конструкция Waterproof гарантирует надежную защиту от влаги, утеплитель Opti-Warm™ сохраняет тепло – ноги остаются сухими и теплыми. Протектор, повторяющий строение волчьей лапы, создан для экстремальных зимних условий.

Узнай больше на www.merrell.ru

спортмастер рекомендует

ОКРУЖЕННАЯ ТЕПЛОТОЙ

Совет держать голову в холоде, возможно, подходит пламенным революционерам, чтобы не слишком горячились. Гражданским же мы советуем с головой не шутить и окружать ее теплом. К примеру, шапками марки TJ Collection. В новой зимней коллекции есть даже немнущиеся шерстяные кепки — сунул в сумку или карман, и можно не бояться, что она потеряет форму. tjcollection.com

СМОТРИ, ЧТО ВТИРАЕШЬ!

Болезнь легче предупредить, нежели вылечить, поэтому в нелегкой битве с простудой счет идет на часы и даже минуты. Но это совсем не та война, на которой хороши все средства. В сражении за собственное здоровье нужны только надежные, проверенные лекарства. Вот одно из них: бальзам для растирания Vicks Active — облегчает кашель при простуде и снимает заложенность носа на несколько часов.

Данный материал не является рекламой. Перед началом приема препарата необходимо проконсультироваться с врачом о возможных противопоказаниях.

НОВАЯ ТОЧКА G

В конце лета в Москве открылся первый в России бутик джинсовой одежды G-Star Raw. Поклонники этой голландской марки порядком заждались, ведь бренд представлен уже в 65 странах и только в этом году добрался до нас. На входе в магазин гостей встречали модели в масках с гигантскими головами носорога — символа бренда по кличке G-No (Джино).

МАТЧ-ПОЙНТ

В этом году часовой бренд Rado выступит официальным хронометристом Кубка Кремля (Москва, 13–21 октября). Почти 20-летняя дружба связывает теннис и Rado: марка предоставляет надежные средства для отсчета времени матча и измерения скорости подачи мяча, наглядно отражая уровень физической формы игроков. Наивысшая зафиксированная скорость подачи на сегодняшний день — 263 км/ч.

СХВАТКА

Марка Calvin Klein выбрала шведского актера Александра Скарсгарда, известного по “Меланхолии” Ларса фон Триера, для представления своего нового мужского аромата.

У фильмов, в которых он сыграл, одни названия чего стоят: «Убить близких», «Богини металла», «Поколение убийц», «Капля настоящей крови», «Настоящая кровь»... Вот чей взгляд укладывает роковых красавиц. То есть мы особо и не удивились, увидев этот взгляд с рекламы нового аромата СК Encounter (англ. «схватка»). Как ни жаль это признать, но дамы, попавшие под такой взгляд, будут повержены мигом. И аромат этому только поспособствует. Чего только стоит нота коньяка в составе парфюма... Не зря же топ-модель Лара Стоун поддалась на уговоры сняться вместе со Скарсгардом.

Александр Скарсгард

ЧАС ОТ ЧАСУ ЛЕГЧЕ

6 сентября 2012 года в Москве презентовали ювелирную коллекцию Frederique Constant. По такому случаю в столицу пожаловал сам президент и основатель марки Питер Стас. Главной затеей был розыгрыш часов Frederique Constant среди гостей мероприятия. Часы Classic Manufacture от Frederique Constant получил тот, кто задал самый каверзный вопрос господину Стасу. Кстати, такой: “Если ваши дети создадут часовую компанию и назовут ее вашим именем, станут ли они вашими конкурентами?” А что бы ты на это ответил?

Питер Стас

ГОРЯЧИЙ СЛЕД

Давай будем честными: на долгих зимних прогулках даже в самой непромокаемой и донельзя набитой мехом обуви нога начинает мерзнуть. Марка Columbia снабдила свои скороходы Bugaboot технологией Omni-Heat Thermal Electric с литиевыми батарейками. Ботинки заряжаются за четыре часа через USB-разъем в твоем компьютере или через розетку, после чего от трех до пяти часов будут греть своего хозяина (пока батарейка не разрядится). Подогрев включается кнопкой на боковой стороне ботинка.

ДОБРЫЕ ДВЕСТИ

Результатом сотрудничества двух брендов: американского Tommy Hilfiger и итальянского Blauer, стала коллекция верхней одежды Blauer for Tommy Hilfiger. В коллекции 200 пуховиков и 200 курток, каждое изделие пронумеровано — 1/200 или 5/200, и ты знаешь, обладателем какой именно из 200 ты стал.

НЕБЕСНЫЙ КАПИТАН

Вот уже 8 лет длится дружба часового бренда Breitling и американского актера Джона Траволты. На фотографиях для рекламной кампании, снятых французом Фредериком Имбертом, Траволта стоит рядом с американским истребителем Mustang P51 времен Второй мировой войны. На руке актера — новый хронограф Navitimer: с авиационной логарифмической линейкой, по которой можно засекать время набора высоты и расход топлива. И что немаловажно, Navitimer оснащен собственным механизмом мануфактуры Breitling — Caliber 01 с автоподзаводом.

ГИБКИЙ ГРАФИК

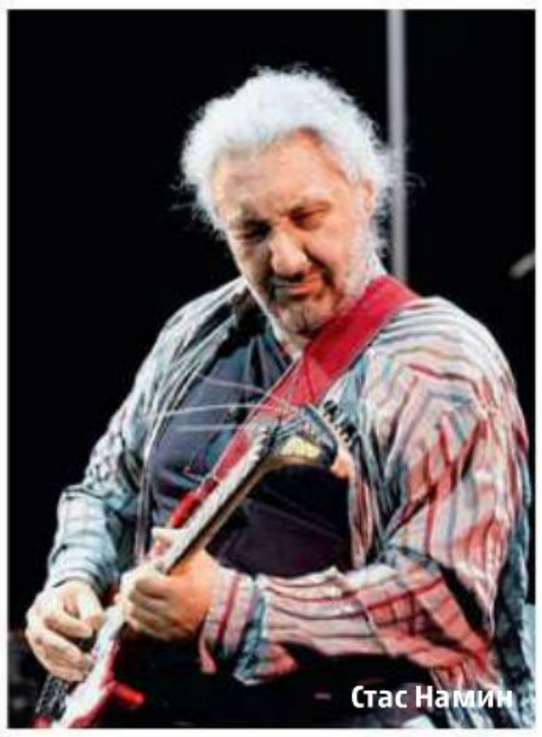
Всегда приятно знать, что твой наставник получал знания из первоисточника. Вот взять хотя бы пилатес. Само название этого направления фитнеса пошло от фамилии основателя — Иозефа Пилатеса. Так вот, фитнес-инструкторы сети World Class обучились системе классического пилатеса в студии Романы Крыжановска, последовательницы Иозефа, которая как раз училась у самого мастера. И теперь пропагандирует эту классику в нашей стране. Говорят, этой же системе пилатеса отдают предпочтение Хью Грант, Стинг и Майкл Фелпс. Ты тоже можешь попробовать в любом из клубов сети.

БОЛЬШЕ — ЛУЧШЕ

В коллекции осень-зима 2012 марки Pepe Jeans London есть линия Active, предназначенная для любителей путешествий. За основу взяли базовые модели марки, которые подвергли апгрейду. К примеру, традиционные куртки Pepe Jeans сшили из ярких тканей, добавили карманов, а к некоторым даже пришили капюшоны.

ЦВЕТОПЕРЕДАЧА

14 ноября в Крокус Сити Холл Стас Намин вместе с группой «Цветы» выступит с юбилейным концертом — Намину стукнуло 60. Пропускать событие не стоит — будут звучать песни, написанные за последние пару лет, а выхода альбома с ними ждать еще прилично: записываться новая пластинка будет только в феврале будущего года. Естественно, без хитов, ставших классикой, тоже не обойдется.



Стас Намин

ДЕНЬ ПОДТЯНУТЫХ

1 сентября на территории СК “Лужники” при поддержке Москомспорта прошел 2-й чемпионат России по воркауту. Организатором соревнований выступила команда WORKOUT24.

Когда слово workout (англ. “тренировка”) встречается в статьях американского или британского Men’s Health, авторы, как правило, имеют в виду занятия в тренажерном зале: со штангой, гантелями. Однако у нас, в России, это слово приобрело популярность в составе двух близких по значению понятий — street workout и ghetto workout (и то, и другое можно перевести как “тренировка на улице”): турники, брусья, рукоходы... Со временем приставки “стрит” и “гетто” отпали. И сегодня словом “воркаут” именуется по сути весь дворовый фитнес.

В рамках 2-го чемпионата России по воркауту прошли соревнования сразу в трех дисциплинах: технические обороты на турнике (лучшим стал Кирилл Расходчиков из Щекино), джимбарр (в соревнованиях победил воронежец Михаил Баратов, ведущий “Школы турника” на сайте mhealth.ru) и, собственно, воркаут — на площадку выходили сразу двое участников и по очереди демонстрировали все, чему научились за годы уличных тренировок. Мастерство спортсменов оценивало независимое заморское жюри. В очень напряженной и зрелищной борьбе титул чемпиона России по воркауту завоевал Максим Ананьев из Екатеринбурга.

Видеорепортаж о ходе соревнований смотри на канале Men’s Health TV: youtube.com/MensHealthRussia

Более подробную информацию ищи на сайте организаторов: www.workout24.ru

ТЕРТЫЙ КАЛАЧ

В честь своего 15-летия часовой бренд TechnoMarine выпустил модель мужских часов Steel Evolution Heritage Edition ограниченной серией из 1515 штук. Корпус этого хронографа из нержавеющей стали выглядит немного потертым — и это умышленный ход: сталь точили и вода, и камень. У каждых часов по два ремешка на выбор — силиконовый и кожаный. Возможно, носить потертые часы станет так же привычно, как и тертые джинсы.

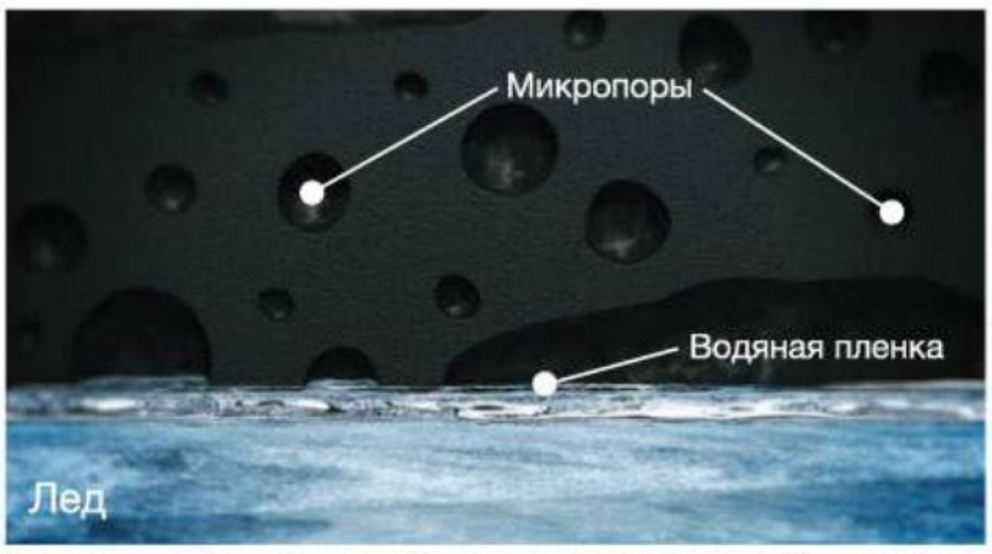
КО ВСЕМ ЦЕПЛЯЮТСЯ

В марте 2012 года на озере Байкал установили российский рекорд скорости на льду — 129 км/ч. Заезд проводился на автомобиле Mazda MX-5. Но мы бы слукавили, если бы не сказали, что сей подвиг совершили на нешипованных шинах MICHELIN X-Ice-3. У этой модели шин улучшили характеристики: сцепление на льду стало надежней, соответственно, и тормозной путь сократился. С такими на зимних дорогах станет безопаснее.

РЕКЛАМА

Безопасность на дороге начинается с высоких технологий

Водяная пленка на поверхности льда – причина скольжения на зимних дорогах. Уникальная технология Bridgestone Multicell Compound позволила создать зимние шины, насыщенные микропорами, которые отводят воду из пятна контакта. Протектор лучше реализует сцепные свойства, и тормозной путь сокращается. Внутри каждой поры специальные микрочастицы работают как микрошипы, вгрызаясь в лед. Технология Бриджстоун – японский ответ русской зиме.



Водяная пленка между шиной и льдом является причиной скольжения

Впитывание воды микропорами улучшает сцепление шины с дорогой

Bridgestone Corporation
Зайдите на наш сайт, чтобы найти ближайшего к Вам дилера
www.bridgestone.ru

BRIDGESTONE

ДОРОГА В БЕСКОНЕЧНОСТЬ

На мотор-шоу Goodwood Festival of Speed, проходившем на старинной гоночной трассе в графстве Западный Сассекс, в Англии, компания Infiniti порадовала своих фанатов двумя новинками: впервые был представлен спорткар Infiniti Emerg-E. В отличие от представленного на женевском автосалоне концепт-кара, в Англию компания привезла полностью функциональный автомобиль. Суперкар Emerg-E оснащен гибридной силовой установкой, включающей пару электромоторов, литиевую батарею и бензиновый 1,2-литровый мотор. Суммарная мощность в 402 лошадиные силы позволяет спорткару разгоняться с нуля до 100 км/ч за 4 секунды. Бензиновый двигатель используется только для подзарядки аккумуляторов во время движения автомобиля, увеличивая запас хода Emerg-E до 500 километров.

Вторую новинку — Infiniti FX Vettel edition — широкой публике представил не кто иной, как действующий чемпион мира в "Формуле-1" Себастьян Феттель. Мощность пятилитрового двигателя доведена до 420 лошадиных сил, что позволяет автомобилю разгоняться до 100 км/ч за 5,6 секунды. Автомобиль также отличается от первоначальной версии Infiniti FX50 заниженной подвеской, новыми оригинальными 21-дюймовыми дисками, карбоновыми вставками на кузове и в салоне. Максимальная скорость — 300 км/ч.

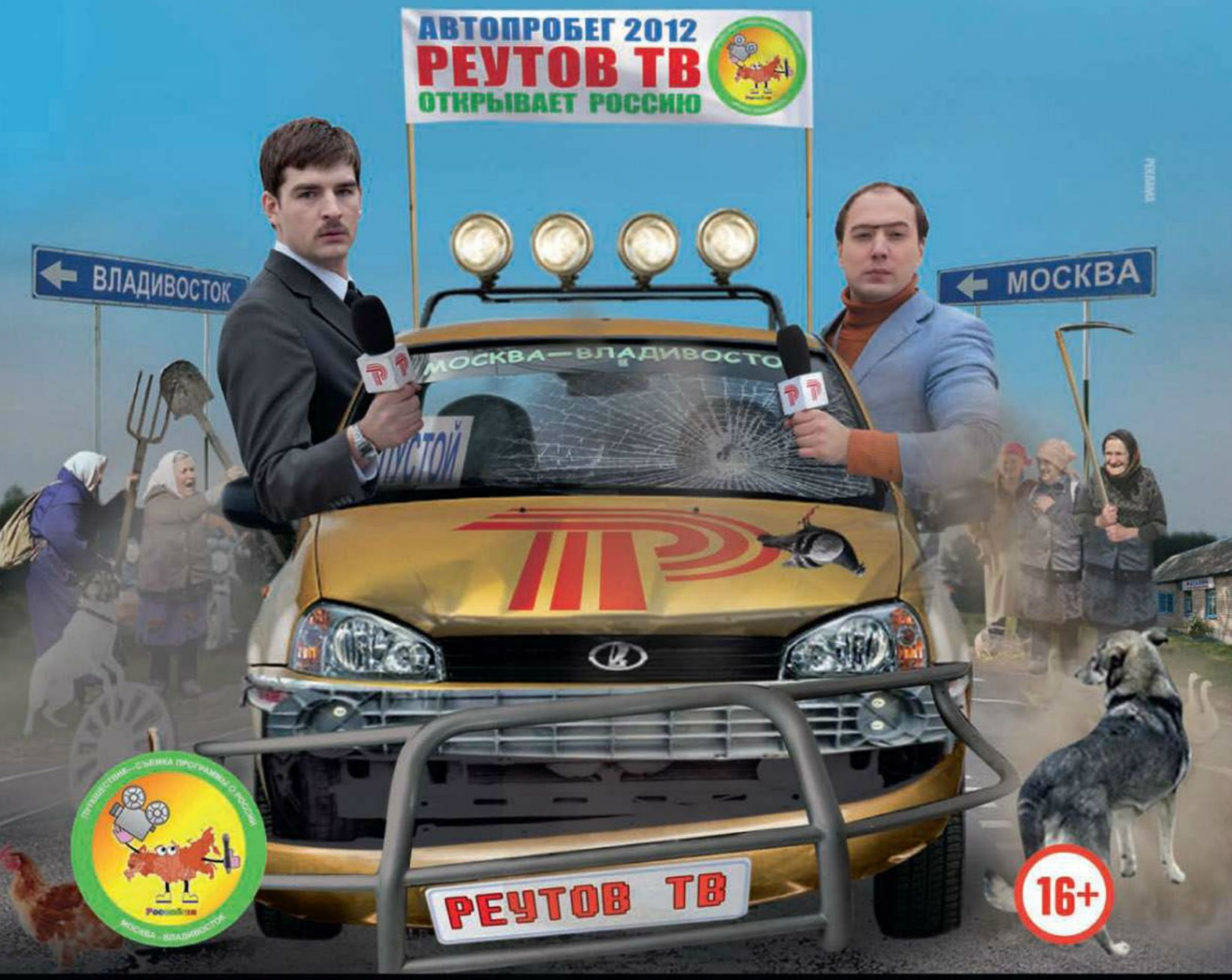
ЧЕРНОКНИЖНИК

С 20 октября по 11 ноября в Москве, в Центре дизайна Artplay, пройдет фото-выставка Chanel "Маленький черный жакет". Название говорит само за себя — 113 фотографий, сделанных дизайнером Карлом Лагерфельдом, и на каждой из них есть этот ключевой элемент женского гардероба. Фотоальбом The Little Black Jacket: Chanel classic revisited by Karl Lagerfeld and Carine Roitfeld можно будет купить в книжных магазинах по всему миру уже этой осенью.

С ПЕНОЙ У РТА

Тебе хочется чистить зубы со сверхзвуковой скоростью? Швейцарская щетка Curaprox Hydrosonic создает во рту "зону турбулентности". Производитель заявляет, что их щетка эффективнее обычной на 300% (щетинки двигаются предельно быстро: 32 000-43 000 колебаний в минуту).

С 19 ОКТЯБРЯ НА ТЕЛЕКАНАЛЕ 2x2



ПРЕМЬЕРА

НОВЫЙ СЕЗОН

«РЕУТОВ ТВ ОТКРЫВАЕТ РОССИЮ»

ВСЕ ПОДРОБНОСТИ НА 2X2TV.RU

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Официальные страницы Men's Health в социальных сетях

Facebook | **ВКонтакте** | **Одноклассники** | **Twitter** | **Google +**

facebook.com/MensHealthRussia

vk.com/mens_health_ru

odnoklassniki.ru/mhealth

twitter.com/MensHealthRus

gplus.to/MensHealth/

Следи за жизнью дорогой редакции. Узнавай первым о наших новостях и обновлениях на сайте.
Общайся с тысячами других читателей Men's Health!

EST. 2011 EA SPORTS FOOTBALL CLUB

FIFA 13

FIFA OFFICIAL LICENSED PRODUCT

Download from PlayStation Store

0+ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

JOIN THE FIFA CLUB

ЗДЕСЬ НА СЧЕТУ КАЖДАЯ ИГРА, СОПЕРНИКИ СРАЖАЮТСЯ ЛИЦОМ К ЛИЦУ И ДО САМОГО КОНЦА. ЗДЕСЬ ФАНТАЗИИ ВСТРЕЧАЮТСЯ С РЕАЛЬНОСТЬЮ, А МЯЧ С СЕТКОЙ ВОРОТ. ЗДЕСЬ НЕ БЫВАЕТ ОДИНАКОВЫХ МАТЧЕЙ И ОДИНАКОВЫХ ГОЛОВ. ЗДЕСЬ ДОМ ДЛЯ МИЛЛИОНОВ, КТО ВСТУПИЛ В КЛУБ!

WWW.JOINTHECLUB13.COM/RU/RU

СКАЧАТЬ ДЕМО НА EA.COM/RU/FOOTBALL

В ПРОДАЖЕ
С 27 СЕНТЯБРЯ 2012

© 2012 Electronic Arts Inc. EA, EA SPORTS и логотип EA SPORTS являются товарными знаками Electronic Arts Inc. Продукт официально лицензирован FIFA. © Наименование FIFA и логотипы являются товарными знаками Fédération Internationale de Football Association. Все права сохранены. Изготовлено Electronic Arts Inc. по лицензии Football Association Premier League Limited. Лицензиат Football Association Premier League Limited, зарегистрированный в Великобритании и других странах. Логотипы клубов Premier League являются товарными знаками соответствующих клубов. Все логотипы используются с разрешения правообладателей. Все остальные товарные знаки являются собственностью соответствующих владельцев. Изготовлено и распространяется компанией Electronic Arts, не подразумевает никакой косвенной или прямой связи любого из игроков, клубов с данным продуктом или дивизионом Electronic Arts. Все остальные торговые марки являются собственностью соответствующих владельцев. Все права защищены. Sony Computer Entertainment Inc. Все остальные торговые марки являются собственностью соответствующих владельцев. Все права защищены.

PS3 PS VITA ДОХОД

РЕКЛАМА

Men's Health®

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК КЛАССИЧЕСКИЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ MONTBLANC LEGEND

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

Подписаться через редакцию очень просто:
1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить в подарок аромат Montblanc Legend.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH111206

Ф.И.О. .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 31 декабря 2012 г.** ● **Цены действительны только по России.**
● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

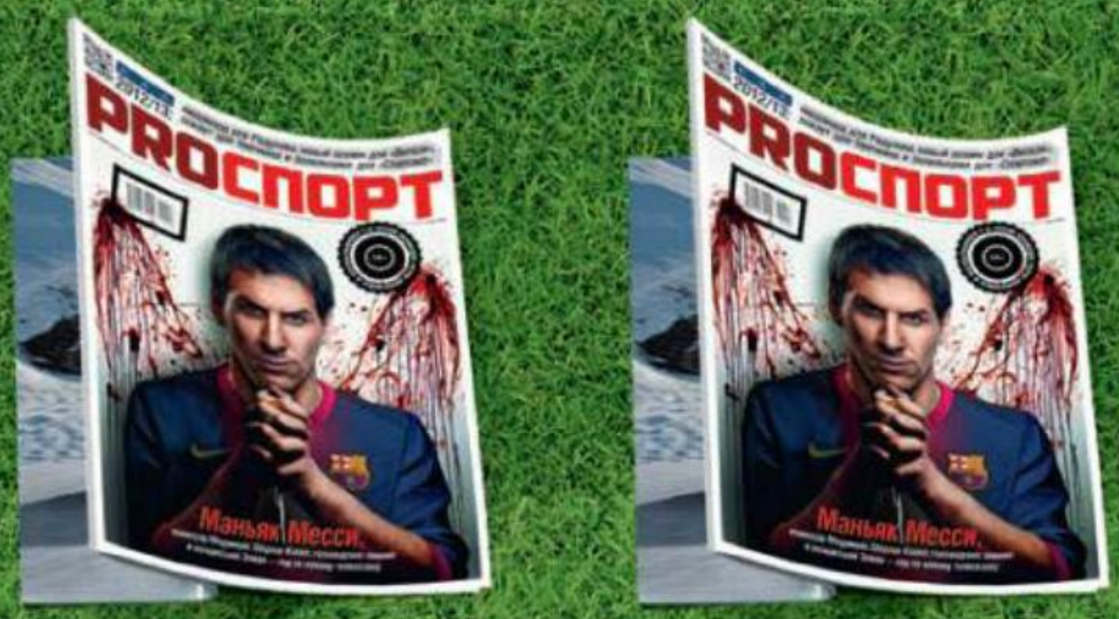
ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

РЕКЛАМА



Мы знаем больше.

ФУТБОЛ ХОККЕЙ БИАТЛОН БАСКЕТБОЛ ТЕННИС ПЛАВАНИЕ БОКС ВОЛЕЙБОЛ ФЕХТОВАНИЕ СНОУБОРД БОБСЛЕЙ ДЗЮДО ГИМНАСТИКА ГРЕБЛЯ КЕРЛИНГ ФРИСТАЙЛ ВЕЛОСПОРТ КАРТИНГ МОТОГОНКИ
АКВАБАЙК СЕРФИНГ ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА ВОЛЬНАЯ БОРЬБА ВИНДСЕРФИНГ ВОДНОЕ ПОЛО ГАНДБОЛ СЛАЛОМ КАРАТЭ КОННЫЙ СПОРТ МАУНТИНБАЙК ПАРУСНЫЙ СПОРТ WWW.PROSPORTS.RU

Где что купить

Aquascutum ТЦ Галереи “Времена Года”, , Кутузовский пр-т, 48
Adidas Originals “Олимп”, ул. Красная Пресня, 23, стр. 1
Barbour магазин “Fott”, Столешников пер., 7, стр. 5
Beayukmui ТЦ “Весна”, ул. Новый Арбат, 19, стр. 1, т.: (495) 783-6966
Borsalino салон “Interoptica”, Нахимовский пр-т, 63, www.interoptika.ru; ЦУМ, ул. Петровка, 2, www.tsum.ru
Ck Calvin Klein ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 980-5179; ТРК “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 510-1832
Desigual ТЦ “МЕГА-Белая Дача”, 14-й км МКАД, Котельники, 1-й Покровский пр-д, 5, т.: (495) 783-5310; ТРЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16, т.: (495) 660-88-88; Санкт-Петербург, ТРК “Галерея”, Лиговский пр-т, 30, литера А, т.: (812) 385-9347
Diesel ул. Петровка, 16
Dior Столешников пер., 18, т.: (495) 745-8010; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 790-7307
Dsquared2 салон “Interoptica”, , Нахимовский пр-т, 63; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Energie ТРЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16а, т.: (495) 787-4056; Новосибирск, “Сибирский молл”, т.: 8-383-328-0720
Ermenegildo Zegna, Zegna Sport , Третьяковский пр., 1/3; Кутузовский пр-т, 31; салон “Interoptica”, Нахимовский пр-т, 63; салон оптики в Офтальмологическом центре Коновалова, , 3-я Тверская-Ямская ул., 56/6, www.konovalov-eye-center.ru
Fabi , ул. Тверская, 6, т.: (495) 629-9014; ТРК “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1167; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216; ВТЦ “Крокус Сити Молл”, 65-66 км МКАД, т.: (495) 727-2470; ТЦ Ашан-Сити, ул. Шереметьевская, 60а, т.: (495) 937-2698; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-1906; ТРК “Афимолл-Сити”, Пресненская наб., 2, т.: (495) 921-1540; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: (843) 513-0706
Fabiano Ricci ТК “Лейпциг”, ул. Академика Варги, 8, корп. 1, т.: (495) 339-3288
Freddy м-н “Спортмастер”, Ленинский пр-т, 21; Дмитровское ш., 37; Смоленская пл., 6; ТЦ “Цветной”, 15, строение 1, т.: (495) 737-77-73
Gant, Gant Rugger ТД “Руслан”, Смоленская-Сенная пл., д.27, стр.1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, 2 этаж, т.: (495) 777-2392; СТЦ “МЕГА Теплый Стан”; Калужское ш., 21 км, т.: (495) 730-2433; ТЦ “Капитолий Марьина Роща”, ул. Шереметьевская, д.60А; (495) 580-71-48; ТЦ “Капитолий Севастопольский”, Севастопольский пр-т, 11Е, т.: (495) 641-2473; ТЦ “Капитолий Вернадского”, пр-т Вернадского, 6; т.: (495) 258-4017; ТРК “Щука”, ул. Щукинская, д. 42, т.: (495)786-8257; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, т.: (495)258-5442
G-Star Raw , ТК “Охотный Ряд”, 1-ый уровень, Манежная пл., 1, стр. 2
Guardiani Sport магазины “No one”, , Кутузовский пр-т, 26, т.: (495) 249-5583; Новинский б-р, 28/35, т.: (495) 291-6330; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216; магазин “Весна”, ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 543-9702; ТРК “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1456; Самара, ул. Куйбышева, 108, т.: (8462) 730-777; Ереван, ул. Саят-Нова, 5, т.: (3741) 589-724
Heritage магазины JS Selected, , ТРЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1161; ТЦ “Ашан Тройка”, , ул. Верхняя Красносельская, влад. 3А, стр. 1-17, т.: (495) 644-2030
Hugo Boss , ЦУМ, ул. Петровка, 2; Рублевское ш., 48; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; ул. Кузнецкий Мост, 14; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5
H&M ТРЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16а, т.: (495) 626-5588; ТЦ “МЕГА-Химки”, т.: (495) 626-5599; ТРЦ “Золотой Вавилон-Ростокино”, пр-т Мира, 211/2, т.: (495) 665-1300; Санкт-Петербург, ТЦ “МЕГА-Дыбенко”, т.: (812) 448-1216
John Lobb ТЦ Галерея “Времена Года”, , Кутузовский пр-т, 48. ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-31-14
John Richmond салон “Interoptica”, Нахимовский пр-т, 63; салон оптики в Офтальмологическом центре Коновалова, 3-я Тверская-Ямская ул., 56/6
Katia Mossina м-н Air, , Театральный пр., 3
Kiton ТЦ “Петровский пассаж”, , ул. Петровка, 10; Третьяковский пр., 1/7
Lacoste ТЦ “Охотный ряд”, , Манежная пл., 1; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Le Coq Sportif , ТЦ “Охотный ряд”, 2 уровень, т.: (495) 737-8339
Levi Strauss & Co ТЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ТДЦ “Галерея Актер”, ул. Тверская, 16/2; ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2
Levi's ул. Тверская, 16/2, т.: (495) 229-24-60:; ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-41-64; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала 2, т.: (495) 229-7908; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16а, т.: (495) 789-6980
Marina Yahting ТЦ Галерея “Времена года”, Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798
Mascotte , ул. 1905 года, 14; ул. Мясницкая, 40а, т.: (495) 981-0078
Mexx ТЦ “Охотный ряд”, , Манежная пл., 1, т.: (495) 980-6582; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, вл. 2; ТЦ “Капитолий”, пр-т Вернадского, 6; ТЦ “Фестиваль”, Мичуринский пр-т, 3, стр. 1; Саанкт-Петербург, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; ТК “Сенная”, ул. Ефимова, 3,
Next ТЦ “МЕГА Теплый Стан”, Московская обл., Ленинский район, Калужское шоссе, 21 км; ТЦ “МЕГА-Белая Дача”, 14-й км МКАД, Котельники, 1-й Покровский пр-д, 5; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, д.2;
Pal Zileri Lab ЦУМ, , ул. Петровка, 2, официальный агент Show-room “Ли-Лу”, www.li-lu.ru
Patrizia Pepe ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-2752; ТЦ “Крокус Сити Молл”, т.: (495) 727-1520; Столешников пер., 13, т.: (495) 624-7554; Санкт-Петербург, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, Astor, т.: (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 526-5330; официальный агент Show-room “Ли-Лу”, www.li-lu.ru
People ТЦ “Золотой Вавилон”, , пр-т Мира, 211, корп. 2, 3 этаж, т.: (495) 665-1383; ТЦ “Пражский Пассаж”, ул. Красного Маяка, 2б; ТЦ “РИО”, Дмитровское ш., д. 163А, 2 этаж, пом. В-237, т.: (495) 988-5402
Pepe Jeans магазины JS Casual, , ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Нижняя Масловка, 6, корп. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (495) 935-7822; ТЦ “МЕГА-Белая Дача”, т.: (495) 641-4018; ТЦ “МЕГА-Теплый Стан”, т.: (495) 789-8587; ТЦ “МЕГА-Химки”, т.: (495) 725-5902, www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; ТЦ “Горизонт”, пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175
Premiata, White Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2 ; ТЦ “Литц” ул. Петровка, 15
Red Herring м-н Debenhams, ТЦ “МЕГА-Белая Дача”, 14-й км МКАД

рубашка **Uniqlo**
кофта **Diesel**
парка **Strellson**
джинсы **Dior**
очки **John Richmond**
шапка, перчатки **Katia Mossina**
ботинки **Tommy Hilfiger**

River Island ТРЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16а; ТЦ “Золотой Вавилон-Ростокино”, пр-т Мира, 211; ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 225-7490; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2
Rolls-Royce Motor Cars Moscow, Кутузовский пр-т, 2/1 (гостиница “Украина”), т.: (495) 785-1166
Santoni ТЦ “Крокус Сити Молл”, 65-66 км МКАД, (495) 727-2425; ЦУМ, ул Петровка, 2
Scotch & Soda магазины JS Selected, ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1161; ТЦ “Ашан-Тройка”, ул. Верхняя Красносельская, влад. 3А, стр. 1-17, т.: (495) 644-2030
Stepper салон “Interoptica”, , Нахимовский пр-т, 63; салон оптики в Офтальмологическом центре Коновалова, 3-я Тверская-Ямская ул., 56/6
Strellson ТЦ “МЕГА-Белая Дача”, 14-й км МКАД, Котельники, 1-й Покровский пр-д, 5, т.: (495) 995-1684; ТРЦ “Золотой Вавилон”, пр-т Мира, 211, т.: (495) 665-1486; ТЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; ТЦ “МЕГА-Теплый Стан”; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
TJ collection , ул. Неглинная, 8/10, т.: (495) 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707, www.tjcollection.ru
Timberland ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ГУМ, Красная пл., 3; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-7909; ТЦ “МЕГА-Теплый Стан”, т.: (495) 783-8187; ТРК “Метрополис”, Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915
Tommy Hilfiger ТЦ “МЕГА-Белая Дача”; ТЦ “МЕГА-Теплый Стан”; ТЦ “Атриум”, ул. Земляной вал, 33; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16а,
Topman “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2;
Trussardi Jeans, Tru Trussardi “Комек”, Ленинградский пр-т, 37а; ТДЦ “Галерея Актер”, ул. Тверская, 16/2; ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1
UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3280; ТРЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16а, стр. 4, т.: (495) 723-7362; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-3374; Санкт-Петербург, ТРЦ “Галерея”, 1 этаж, Лиговский пр, 30а, т.: (812) 677-3618
Uniqlo “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; “Афимолл-Сити”, Пресненская наб., 2
Versace ул. Кузнецкий Мост, 19

Х.З.*

* Хочу знать.

ДОМА С КАМЕЛИЕЙ

Залитые кипятком сухие листья вечнозеленого куста рода Камелия ты любишь с детства, называя этот напиток чайком. А если не любишь, то самое время начать. Узнай, чем полезны чаи.

БЫТОВАЯ ХИМИЯ

Все сорта чаев получают из листьев кустарника одного и того же ботанического вида. Но они отличаются — не только сортами чайного куста, степенью и способом ферментации, необходимой для приготовления товарного продукта, но и воздействием на организм. Читай — знай.

ДЛЯ МОЗГА

Черный

Ферментация: 70–80%

В этом чае больше всего кофеина, который стимулирует деятельность мозга, однако, в отличие от той же колы, в заварке это вещество сочетается с танином, образуя таннат кофеина, который действует на ЦНС и сердечно-сосудистую систему мягче, чем чистый кофеин.

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Оолонг

Ферментация: 40–50%

Все чаи богаты полифенолами, но комбинация веществ этого класса конкретно в улуне расщепляет жиры и выводит продукты распада из организма лучше, чем у других сортов.

ДЛЯ СУСТАВОВ

Белый

Ферментация: 5–7%

Настоящий белый чай, во-первых, собирают с кустов отдельного сорта, а во-вторых, сушат на солнце, то есть он вообще не подвергается жесткой термической обработке в печах. Поэтому в нем больше всего витаминов, полезных микроэлементов и антиоксидантов. Кроме того, ученые недавно обнаружили, что белый чай особенно хорош для профилактики заболеваний суставов — его компоненты лучше всего препятствуют разрушению коллагена.

ДЛЯ ПИЩЕВОДА

Желтый

Ферментация: 7–10%

По способу приготовления этот сорт похож на зеленый — его «томят» в течение суток в мешках или сложив в кучи, то есть на ферментацию дается очень мало времени. Поэтому и по лечебным свойствам эти два чая не сильно отличаются. Однако у желтого есть присущая только ему особенность — он помогает предотвратить рак пищевода. Если плохо питаешься и куришь — хотя бы пей желтый чай.

ДЛЯ ГЛАЗ

Зеленый

Ферментация: 3–12%

Хочешь, как кочевник, невооруженным глазом запросто обнаруживать стадо телочек на горизонте? Пей зеленый чай — в нем полно катехинов, которые полезны для зрения. Катехинов много и в других сортах чая, которые практически не подвергаются разрушающей эти вещества ферментации, например в белом и желтом. Но зеленый гораздо дешевле и доступнее. Причем врачи рекомендуют чайные катехины даже при лечении таких серьезных заболеваний, как, например, глаукома.

ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Пуэр

Ферментация: 50–60%

На компоненты чайного листа при приготовлении пуэра помимо собственных ферментов действуют ферменты микроорганизмов. Благодаря такому двойному удару в пуэре образуется особое соотношение катехинов, кофеина и тианина, которое снижает уровень вредного холестерина в крови эффективнее, чем у других сортов.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Dr.Koffer

NEW YORK

ТЦ «Новинский пассаж», Москва, Новинский б-р, 31, 1 этаж, тел.: +7 (495) 973-16-12

ТЦ «Неглинная плаза», Москва, Трубная пл., 2, 1 этаж, тел.: +7 (495) 508-51-78

ТРЦ «Афимолл Сити», Москва, Пресненская наб., 2, 1 этаж, тел.: +7 (499) 393-31-09

WWW.KOFFER.RU WWW.BAGGAGE.RU

Реклама

DIOR HOMME

SPORT

Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама
www.dior.ru